

**TINGKAT KEJENUHAN SISWA PADA MATA PELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM  
PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID-19 DAN  
IMPLIKASINYA TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA**

**Haikal Millah<sup>1)</sup>, Ucu Muhammad Afif<sup>2)</sup>, Wahyu Danur Pratama<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Universitas Siliwangi

<sup>2)</sup> Universitas Siliwangi

<sup>3)</sup> Universitas Siliwangi

e-mail: [haikal@unsil.ac.id](mailto:haikal@unsil.ac.id)<sup>1)</sup>, [ucumuhammadafif@unsil.ac.id](mailto:ucumuhammadafif@unsil.ac.id)<sup>2)</sup>,  
[wahyudanur8@gmail.com](mailto:wahyudanur8@gmail.com)<sup>3)</sup>

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kejenuhan belajar siswa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di masa pandemi covid-19 yang dilaksanakan oleh SMAS KH. Z Musthafa Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode survei dengan kuesioner yang dilakukan secara online lalu data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Sampel penelitian adalah Siswa kelas XI menggunakan proportional random sampling sebanyak 64 orang. Hasil dari penelitian menunjukkan tingkat kejenuhan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19 dan implikasinya terhadap hasil belajar siswa dalam kategori sedang dan implikasinya terhadap hasil belajar siswa tidak terdapat hubungan signifikan dengan subjek siswa kelas 11. Simpulan Penelitian ini adalah kejenuhan siswa secara umum dalam kategori sedang dan implikasinya terhadap hasil belajar siswa tidak terdapat hubungan signifikan.

**Kata Kunci :** Kejenuhan, Pembelajaran PJOK, Pandemi covid-19.

**Abstract**

*This study aims to analyze student learning saturation in learning Physical Education, Sports, and Health during the Covid-19 pandemic which was carried out by SMAS KH. Z Mustafa Tasikmalaya Regency Academic Year 2020/2021. This research is a quantitative approach using a survey method with a questionnaire conducted online and then the data is analyzed using descriptive statistics. The research sample was class XI students using a proportional random sampling of 64 people. The results of the study show the level of student saturation in physical education, sports, and health subjects in distance learning during the Covid-19 pandemic and the implications for student learning outcomes in the moderate category and the implications for student learning outcomes there is no significant relationship with the subject of class 11 students The conclusion of this research is that the general saturation of students is in the moderate category and there is no significant relationship with the implications for student learning outcomes.*

**Keywords:** *Kejenuhan, Pembelajaran PJOK, Pandemi covid-19.*

## I. PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, dunia sedang waspada dengan sebuah virus yang disebut dengan coronavirus yang menyebabkan penyakit Covid-19. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia Covid-19 menimbulkan penyakit mulai dari flu hingga dapat menimbulkan penyakit yang berat seperti Middle East Respiratory Syndrome atau yang disebut dengan MERS-CoV dan penyakit *Severe Acute Respiratory Syndrome* atau yang disebut dengan SARS-CoV2.

Sejak pertama kali virus ini terdeteksi di Wuhan, China, pada Desember 2019, wabah ini telah berkembang sangat cepat. WHO lalu melabeli wabah virus corona Covid-19 ini sebagai pandemi global. Gejala khas corona Covid-19 sendiri termasuk demam, batuk, kesulitan bernapas, nyeri otot hingga kelelahan. Pada kasus yang lebih parah, virus ini bisa menyebabkan pneumonia berat, sindrom gangguan pernapasan akut, sepsis dan syok septik. Kabar baiknya, 80 persen orang dengan positif corona Covid-19 ini berhasil pulih dan hanya 6 persen yang mengalami penyakit kritis. Meski begitu, hingga kini jumlah orang yang terinfeksi virus corona Covid-19 ini masih meningkat setiap hari. Kita bisa mengurangi penyebarannya dengan mengikuti pedoman para ahli kesehatan, yakni tetap berada di dalam rumah dan menjaga jarak sosial. (Herliandry & Suban, 2020).

Oleh karena itu, organisasi kesehatan dunia yaitu World Health Organization (WHO) menghimbau untuk menjaga jarak lebih dari 1 meter dari orang lain untuk meminimalisir penularan Covid-19. Penularan Covid-19 sangatlah cepat sehingga Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona atau

Covid-19 ini sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020. Status epidemi global atau pandemi ini menandakan penyebaran Covid-19 berlangsung sangatlah cepat hingga hampir tak ada negara di dunia yang dapat terhindar dari virus corona. Covid-19 telah menjadi pandemi, sehingga pemerintah di berbagai negara telah menerapkan lockdown atau karantina. Pengertian karantina menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 6 tahun 2018 tentang Keekarantinaan

Kesehatan adalah pembatasan kegiatan dan/atau pemisahan seseorang yang terpapar penyakit menular sebagaimana ditetapkan dalam peraturan perundang-undangan meskipun belum menunjukkan gejala apapun untuk mencegah kemungkinan penyebaran ke orang di sekitarnya (UU No 6 tahun 2018).

Pemerintah Indonesia telah menghimbau untuk tetap di dalam rumah dan mengisolasi diri. Pemerintah Indonesia menerapkan aturan PSBB yang merupakan singkatan dari Pembatasan Sosial Berskala Besar yang dibuat dalam rangka Penanganan Covid-19. Hal ini dilakukan dengan harapan virus tidak menyebar lebih luas dan upaya penyembuhan dapat berjalan maksimal.

Oleh karena itu, Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia atau yang biasa disingkat sebagai Kemendikbud, langsung merespon dengan mengeluarkan Surat Edaran No. 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Dengan isian antara lain kaitan dengan protokol dan prosedur keamanan saat sekolah kembali buka, seperti ringkasannya sebagai berikut:

- 1) Pengaturan mekanisme antar jemput siswa oleh satuan pendidikan.
- 2) Kebersihan dan sterilisasi sarana-prasarana sekolah secara rutin minimal dua kali.
- 3) Pemantauan secara rutin kondisi kesehatan warga sekolah oleh pihak sekolah kaitan dengan gejala corona.
- 4) Penyediaan fasilitas pencuci tangan menggunakan sabun oleh pihak sekolah wajib diberikan.
- 5) Menerapkan protokol kesehatan lainnya seperti menjaga jarak dan etika batuk dan bersin yang benar.
- 6) Pembuatan Nara hubung oleh sekolah berkaitan dengan keamanan dan keselamatan di lingkungan sekolah.

Keputusan Surat Edaran yang telah dikeluarkan oleh Kemendikbud tersebut akan menjadi acuan dalam perubahan yang cukup besar bagi dunia pendidikan menuju new normal, baik itu dalam pengelolaan sekolah maupun peserta didik. Maka dari itu kegiatan proses belajar mengajar jika dilaksanakan secara normal dapat menimbulkan tertular nya penyakit covid-19 termasuk pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satu mata pelajaran di sekolah.

Menurut Suherman, dkk. (2018) “Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif” (hlm. 37). Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa seperti proses pembelajaran menggunakan

PAIKEMGEMBROT (Pembelajaran, Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Gembira dan Berbobot. Menurut Hartono, dkk (2012) “PAIKEM merupakan pembelajaran yang dapat menjadikan siswa mengalami, menghayati, dan menarik pelajaran dari pengalaman itu dan pada gilirannya hasil belajar akan merupakan bagian dari diri, perasaan, pemikiran dan pengalaman. Hasil belajar kemudian akan melekat, dan tentu saja dalam proses seperti peserta didik didorong dan dikondisikan untuk lebih kreatif”. (hlm.71). Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Menurut Supriyadi (2018) “Pembelajaran PJOK yang didominasi dengan gerakan fisik dan sedikit teori dilaksanakan di ruang terbuka atau di lapangan. Metode untuk pendidikan olahraga adalah metode deduktif atau metode perintah, dengan ragam pemberian tugas, demonstrasi dan sedikit penjelasan” (hlm. 7). Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada siswa kelas XI SMAS KH. Z Musthafa Tasikamalaya memiliki keterbatasan seperti akses internet dan kemampuan operasional pada fitur-fitur online, pembelajaran yang tidak menyenangkan, pendidikan jasmani dengan sendirinya menemui berbagai hambatan dan kendala di masa pandemi covid-19.

Jika stres dialami siswa maka dapat berpengaruh pada fisik dan aspek psikologinya yang akan mengakibatkan terganggunya proses belajar. Stres yang tidak dapat dikelola secara baik dapat menyebabkan kejenuhan. Hal ini tentu saja memberikan dampak pada

pembelajaran PJOK di SMAS KH. Z Musthafa Tasikmalaya diantaranya pembelajaran PJOK yang tidak dapat terlaksana secara normal dan kondusif. Pada pembelajaran daring peserta didik menjadi kurang aktif karena siswa tidak dapat melakukan gerakan secara eksklusif, waktu yang terbatas lalu sarana dan prasarana yang kurang memadai atau dimiliki setiap siswa di tempat tinggalnya kemudian siswa tidak bisa menyampaikan pendapat secara maksimal jika tidak paham dengan materi yang di sampaikan, sehingga mengakibatkan pembelajaran yang monoton dan terkesan menjenuhkan. Faktor kejenuhan dapat berpengaruh pada minat belajar siswa yang harus diketahui oleh seorang pengajar.

Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian ilmiah untuk mengungkap tingkat kejenuhan siswa selama proses pembelajaran PJOK pada masa pandemi covid-19. Karena dengan tahu tingkat kejenuhan siswa, maka upaya mengurangi tingkat kejenuhan bisa dilakukan secara tepat. Berdasarkan uraian dan kenyataan tersebut, peneliti terdorong untuk mengadakan penelitian di sekolah SMAS KH. Z Musthafa Tasikmalaya dengan judul “Tingkat kejenuhan siswa pada mata pelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di masa pandemi covid-19 dan implikasinya terhadap hasil belajar siswa”.

## II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

### Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan jenis korelasional untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan siswa di masa pandemi Covid-19 pada mata

pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam pembelajaran jarak jauh dan implikasinya terhadap hasil belajar siswa. Menurut Sugiyono (2018) menyatakan bahwa, “Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kunci yang perlu diperhatikan, yaitu: cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan” (hlm. 2).

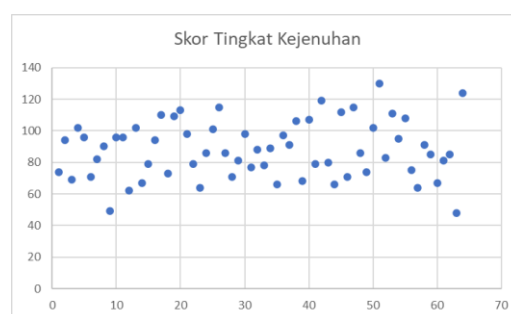
Penelitian ini termasuk ke dalam pendekatan kuantitatif, menurut Sugiyono (2013) “Metode kuantitatif ini sebagai metode ilmiah/ scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/ empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis” (hlm. 7).

Metode deskriptif korelasional dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kejenuhan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemic covid-19 dan implikasinya terhadap hasil belajar siswa.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Data hasil penelitian adalah jumlah skor dari hasil tes long passing (lihat gambar 4).



Gambar 1. Skor Tingkat Kejenuhan Skor tertinggi pada hasil tes tingkat

kejenuhan adalah 130, skor terendah 48 dengan rata-rata hasil tes 87,8.

Data hasil tes tersebut kemudian disesuaikan dengan tingkat kategori kejenuhan berdasarkan kurva normal baku Sudijono (2016).

Tabel 1. Kategori Skor Berdasarkan Kurva Normal Baku

No	Kategori	Rentang Nilai
1	Sangat Rendah	$\leq M-1,5.SD$
2	Rendah	$M-1,5.SD$ s.d. $M-0,5.SD$
3	Sedang	$M-0,5.SD$ s.d. $M+0,5.SD$
4	Tinggi	$M+0,5.SD$ s.d. $M+1,5.SD$
5	Sangat Tinggi	$\geq M+1,5.SD$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

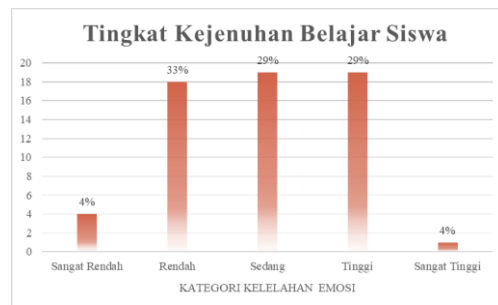
M = Mean/Rata-rata

Setelah disesuaikan dengan data yang didapat dari hasil tes tingkat kejenuhan maka kurva normal baku dan sebaran skor sampel sebagai berikut.



Gambar 2. Diagram tingkat kejenuhan siswa

Tingkat kejenuhan dibagi beberapa indikator yaitu kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi. Dimulai dengan gambaran mengenai indikator kelelahan emosi dalam sebuah tabel dibawah ini:



Gambar 3. Diagram tingkat Kelelahan Emosi

Tabel 2. Kategorisasi tingkat kejenuhan siswa

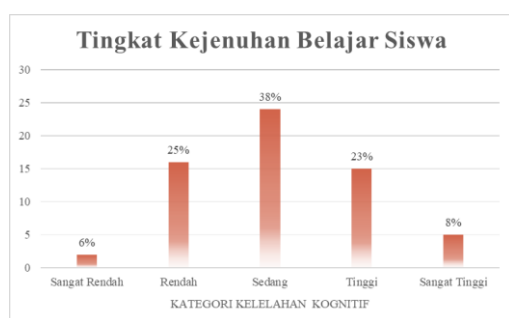
No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	$X \leq 60.81781683$	2	3%
2	Rendah	$60.81781683 - 78.86635561$	18	28%
3	Sedang	$78.86635561 - 96.91489439$	24	38%
4	Tinggi	$96.91489439 - 114.9634332$	15	23%
5	Sangat Tinggi	$\geq 114.9634332$	5	8%
Jumlah			64	100%

Berdasarkan gambar hasil penelitian diagram batang diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa indikator kelelahan emosi mempengaruhi kejenuhan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran jarak jauh dengan persentase 6% untuk kategori sangat rendah, 28% untuk kategori rendah, 30% untuk kategori sedang, 30% untuk kategori tinggi, dan 6% untuk kategori sangat tinggi.



Gambar 4. Diagram tingkat Kelelahan Fisik

Berdasarkan gambar hasil penelitian diagram batang diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa indikator kelelahan fisik kurang mempengaruhi kejenuhan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran jarak jauh dengan persentase 3% untuk kategori sangat rendah, 33% untuk kategori rendah, 30% untuk kategori sedang, 27% untuk kategori tinggi, dan 8% untuk kategori sangat tinggi.



Gambar 5. Diagram tingkat Kelelahan Kognitif

Berdasarkan gambar hasil penelitian diagram batang diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa indikator kelelahan kognitif mempengaruhi kejenuhan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran jarak jauh dengan persentase 6% untuk kategori sangat rendah, 25% untuk kategori rendah, 38% untuk kategori sedang, 23% untuk kategori tinggi, dan 8% untuk kategori sangat tinggi.



Gambar 6. Diagram tingkat Kehilangan Motivasi

Berdasarkan gambar hasil penelitian diagram batang diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa indikator kehilangan motivasi mempengaruhi kejenuhan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran jarak jauh dengan persentase 6% untuk kategori sangat rendah, 25% untuk kategori rendah, 47% untuk kategori sedang, 11% untuk kategori tinggi, dan 11% untuk kategori sangat tinggi.

Kemudian mencari data tingkat kejenuhan terhadap hasil belajar, dengan uji t sebagai berikut:

$t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $H_0$  diterima)

$t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $H_0$  ditolak)

Hipotesa =>

$H_0: r = 0$  (tidak ada hubungan)

$H_1: r \neq 0$  (terdapat hubungan)

Dik:  $r = 0.025311$

$$n = 64 - 2 = 62$$

Penyelesaian: maka  $t_{hitung} =$

**0,199367**

Dik:  $\alpha (\alpha) = 0,05$

$$r = 0,025311 \quad n = 64$$

$$\text{Daerah kritis/dk} = n - 2 = 64 - 2 = 62$$

Penyelesaian: maka  $t_{tabel} =$  **1,998972**

Sehingga di dapat  $t_{hitung}$  sebesar

**0,199367 < 1,998972**  $t_{tabel}$

Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima sehingga tidak ada hubungan antara kejenuhan siswa terhadap hasil belajar siswa.

Untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan uji Run Test dengan hasil sebagai berikut:

$H_0 =$  Tingkat kejenuhan siswa tidak sama dengan tinggi.

$H_1 =$  Tingkat kejenuhan siswa tinggi.

Untuk sampel besar, apabila nilai  $P\text{value} < \alpha (\alpha)$  maka  $H_0$  ditolak.

Karena nilai diketahui  $P\text{value} = 1,90704$  dan  $\alpha (\alpha 0,05)$ .

Karena  $P\text{value} > \alpha$ , Maka  $H_0$  diterima.

#### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19 dan implikasinya terhadap hasil belajar siswa secara umum berada pada kategori sedang. Meskipun keadaan di lapangan siswa tidak melaksanakan kegiatan belajar mengajar seperti biasanya menggunakan tatap muka.

Keadaan ini menunjukkan bahwa guru di sekolah SMAS KH. Z Musthafa Kab.Tasikmalaya telah memiliki 4 standar kompetensi guru yaitu pedagogik, kepribadian, professional dan sosial. Sehingga guru dapat mengelola proses pembelajaran dengan baik seperti menerapkan PAIKEM atau singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan. Media yang digunakan seperti Whatapps, Google Classroom dan memberikan modul. Menurut Hartono, dkk (2012) "PAIKEM merupakan pembelajaran yang dapat menjadikan siswa mengalami, menghayati, dan menarik pelajaran dari pengalaman itu dan pada gilirannya hasil belajar akan merupakan bagian dari diri, perasaan, pemikiran dan pengalaman. Hasil belajar kemudian akan melekat, dan tentu saja dalam proses seperti peserta didik didorong dan dikondisikan untuk lebih kreatif". (hlm.71)

Melihat aktivitas guru dilapangan cara mengajar mereka sangat terorganisir dengan diawali menyiapkan materi, membuat materi hingga memberikan materi kepada siswa. Seperti melihat

terlebih dahulu materi apa yang akan di ajarkan secara daring kemudian membuat materi menggunakan video dengan berbagai media atau aplikasi seperti 3 dimensi yang digunakan agar materi yang disampaikan menarik dan siswa tidak merasa bosan dan memberikan materi dengan bermacam-macam cara seperti mengirim ke berbagai platform yaitu Whatapps, Google Classroom dan kadang guru memberikan langsung kepada siswa.

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa walaupun proses pembelajaran menggunakan daring atau dalam jaringan siswa tidak mengalami kejenuhan yang sangat tinggi karena guru sudah memiliki kreatifitas, Kreatifitas menurut Untari S.K (2020) "Menyatakan bahwa aspek atau indikator kreatifitas guru dalam pembelajaran daring sebagai berikut: Mampu menyusun perangkat pembelajaran dengan teknis daring, mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dalam sistem daring, mampu membuat video pembelajaran dan mampu menyusun bahan ajar dengan sistem daring". Sehingga menjadikan guru yang kreatif karena guru kreatif adalah seorang pengajar yang memiliki kemampuan untuk mengembangkan ide-ide baru dan cara-cara baru dalam mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik.

Kemudian untuk tingkat kejenuhan siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19 dan implikasinya terhadap hasil belajar siswa, diperoleh hasil penelitian yaitu tingkat kejenuhan siswa termasuk dalam kategori sedang dan tidak ada hubungan signifikan

terhadap hasil belajar siswa yang telah diolah melalui pengolahan data statistik. Di karenakan hasil penelitian yang didapatkan pada faktor indikator kehilangan motivasi yaitu sangat besar persentasenya berada di kategori sedang sebesar 47% atau sebanyak 30 siswa dari semua indikator yang lainnya. Hal ini berarti siswa dapat mengontrol situasi atau kondisi penyebab munculnya kejenuhan belajar dilihat dari aspek kehilangan motivasi yang terkait dengan indikator impian tidak realistis dan kehilangan semangat dalam belajar.

Dapat diartikan bahwa tingkat kejenuhan dan motivasi berbanding terbalik yang berarti bahwa jika motivasi tinggi maka kejenuhan rendah begitu pula sebaliknya jika motivasi rendah maka kejenuhan akan lebih tinggi. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Khodijah (2014) motivasi belajar adalah “Kondisi psikologis yang mendorong seseorang dalam untuk belajar”. Maka jika psikologis siswa telah berpengaruh akan timbul stress yang mengakibatkan kejenuhan meningkat dalam untuk belajar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. (2013). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta, Indonesia: Rineka cipta.
- Aziz, A. A., Yusof, K. M., & Yatim, J. M. (2012). Evaluation on the Effectiveness of Learning Outcomes from Students' Perspectives. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 56, 22-30.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid 19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif. Jurnal Pendidikan*. Vol 2 No 1 (2020). <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/89> DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>.
- Firmansyah, E. (2013). *Pengelolaan Hutan Berbasis Masyarakat (PHBM) di Kawasan Hutan Lindung Desa Mandalamekar Kecamatan Jatiwaras Kabupaten Tasikmalaya*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Ghozali, Imam. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Cetakan ke VIII. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hartono, dkk. (2012) *PAIKEM*, Yogyakarta : Zafana Publising, 71.
- Herliandry, L. D., & Suban, M. E. (2020). *Jurnal Teknologi Pendidikan Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19*. 22(1), 65–70.
- Jannah, R. (2017). *Upaya Meningkatkan Keberhasilan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Madrosatuna: *Journal of Islamic Elementary School*, 1(1), 47-58.
- Jihad, A. dan Abdul Haris. (2012). *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. Diakses dari <https://kbbi.web.id/>.
- Kemendikbud (2020), Surat Edaran No. 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19.
- Khodijah, Nyanyu. (2014). *Psikologi pendidikan*. Depok, Indonesia: PT Rajagrafindo Persada.
- Kpolovie, P. J., Joe, A. I., & Okoto, T. (2014). *Academic achievement*



- prediction: Role of interest in learning and attitude towards school. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education (IJHSSE)*, 1(11), 73-100.
- Munir. (2012). *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Nazir, M. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor, Indonesia: Ghalia Indonesia.
- Németh, J., & Long, J. G. (2012). Assessing learning outcomes in US planning studio courses. *Journal of Planning Education and Research*, 32(4), 476-490.
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal pendidikan manajemen perkantoran*, 1(1), 135-142.
- Pratiwi, Endang. (2013). "Dasar- Dasar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar." *Persepsi Masyarakat Terhadap Perawatan Ortodontik Yang Dilakukan Oleh Pihak Non Profesional* 53(9):1689–99.
- Popenici, S., & Millar, V. (2015). *Writing Learning Outcomes. A practical guide for academics*. University of Melbourne, Australia.
- Rahmawati, I. (2020). *Pelatihan Dan Pengembangan Pendidikan Jarak Jauh berbasis Digital Class Platform Edmodo*.
- Sudijono, Anas. (2016). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Vol. 01.
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Suherman, W.S. (2018). *Kurikulum Pendidikan Jasmani dari Teori hingga Evaluasi Kurikulum*. Depok : PT Rajagrafindo Persada.
- Supriyadi, Muhammad. (2018). "Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar." *Jurnal Gelanggang Olahraga* 1 (2), 6-11.
- Susanto, Ahmad. (2014). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Syah, Muhibbin. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tandra, H. (2020). *Virus Corona Baru Covid-19 Kenali, Cegah, Lindungi Diri Sendiri & Orang Lain*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Untari S.K. (2020). *Kreativitas Guru Dalam Menyongsong Pembelajaran Pandemi Covid-19*. Buana Pendidikan, 16.
- Vitasari, I. (2016). *Kejenuhan Belajar Ditinjau dari Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta*. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 7(5), 60-75.
- Wibowo, T, & Ferianto, T. K. (2017). *Survei Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa SMA/MA/SMK Negeri Kelas XI Se-Kecamatan Kota Ponorogo*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 5 (01), 117-122. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.p>

hp/jurnal-pendidikan  
jasmani/issuelarchire.

- Widayanti, L. (2014). Peningkatan Aktivitas Belajar dan Hasil Belajar Siswa dengan Metode Problem Based Learning pada Siswa Kelas VIIA MTs Negeri Donomulyo Kulon Progo Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Fisika Indonesia*, 17(49).
- Yerusalem, M. R., & dkk. (2020). Desain dan Implementasi Sistem Pembelajaran Jarak Jauh Di Program Studi Sistem Komputer. *Jurnal Teknologi dan Sistem Komputer*. Vol 3 No. 4 (2015).  
https://jtsiskom.undip.ac.id/index.php/jtsiskom/article/view/12668  
DOI: <https://doi.org/10.14710/jtsiskom.3.4.2015.481-492>.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta, Indonesia: Kencana.