

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN  
KESEHATAN ( SEPAK BOLA ) BERBASIS DARING PADA SISWA  
KELAS VI SDN CILEGON IV**



**SEPTIAN BUDI CAHYA SAKTI**

**7216168139**

Tesis yang ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk Memperoleh Gelar Magister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2020**

# PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN BERBASIS DARING PADA SISWA KELAS VI SDN CILEGON IV

Septian Budi Cahya Sakti

## Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) berbasis daring pada siswa kelas VI SD Negeri 4 Kota Cilegon. Guru memanfaatkan teknologi dalam pembelajaran berupa media *google classroom*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD NEGERI 4 Kota Cilegon yang berjumlah 36 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner. Hasil penghitungan validasi menunjukkan hasil baik/layak. Hasil akhir penelitian ini terdapat indikator tentang pengetahuan pembelajaran daring pada peserta didik sebesar 69,44%, pemahaman mengenai fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran daring sebesar 69,44%, aplikasi yang digunakan saat proses pembelajaran daring 63,89%, sumber internet yang digunakan untuk pembelajaran daring sebesar 69,44%, materi pembelajaran 58,33%, hambatan pada saat pembelajaran daring 47,22%, waktu pembelajaran 58,33%, dan indikator kelebihan dan kekurangan pembelajaran daring sebesar 52,78%.

*Kata kunci: pendidikan jasmani, teknologi pembelajaran, siswa, sekolah dasar*



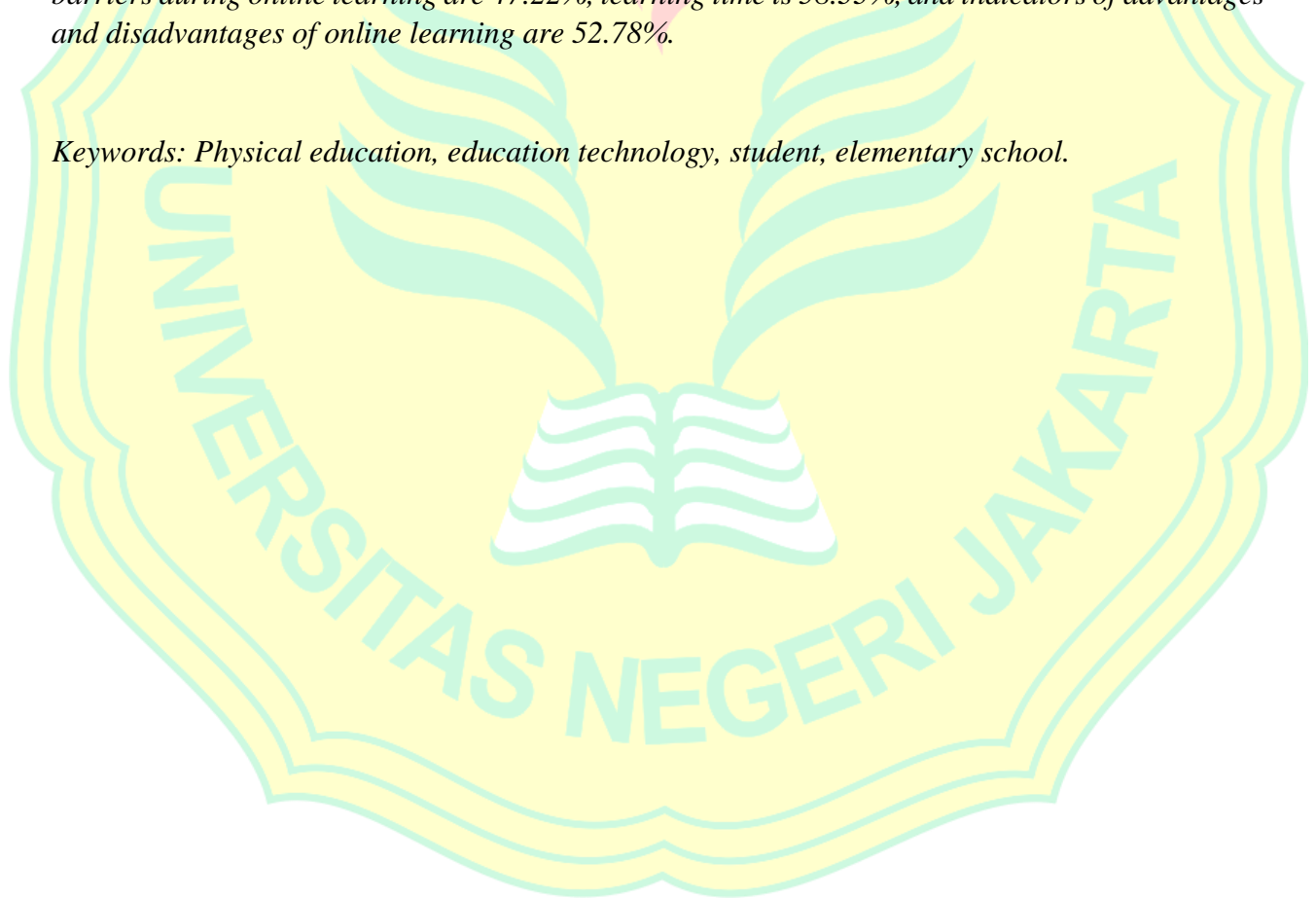
*LEARNING OF SPORT EDUCATION AND HEALTH BASED ONLINE IN GRADE VI SDN  
CILEGON IV*

Septian Budi Cahya Sakti


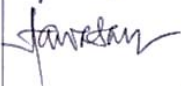



***Abstract***

*The purpose of this study was to determine the effectiveness of learning physical education for sports and health based on 6<sup>th</sup> grade of Cilegon 4 Elementary School. Teachers utilize technology in learning in the form of google classroom media. The research method used in this research is quantitative descriptive method. The research subjects used in this study were the fifth grade students of Cilegon 4 Elementary School totaling 36 students. The data collection used a questionnaire,. The result of validation is good and feasible. The final result of this research is that there are indicators of online learning knowledge in students of 69.44%, understanding of the facilities used for online learning is 69.44%, applications used during the online learning process are 63.89%, internet resources used for online learning is 69.44%, learning material is 58.33%, barriers during online learning are 47.22%, learning time is 58.33%, and indicators of advantages and disadvantages of online learning are 52.78%.*

*Keywords: Physical education, education technology, student, elementary school.*



## LEMBAR PENGESAHAN

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN			
ATAS HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS			
No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or. (Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga)/Pembimbing II		20/2021 /02
2	Dr. Aan Wasan, M. Si (Pembimbing I)		18/2021 /02
3	Dr. Sujarwo, M. Pd (Penguji)		18/2021 /02
4	Dr. Yusmawati, M. Pd (Penguji)		19/2021 /02
5	Dr. Tirta Apriyanto, M. Pd (Penguji)		19/2021 /02
Nama : Septian Budi Cahya Sakti			
No. Registrasi : 7216168039			
Angkatan : 2016/2017			

# LEMBAR ORIGINALITAS

## SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Septian Budi Cahya Sakti  
NIM : 7216168139  
Tempat/Tanggal Lahir : Serang, 29 September 1991  
Program : Magister  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul "Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( Sepak Bola ) Berbasis Daring Pada Siswa Kelas VI SDN Cilegon IV" merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Maret 2021

Yang menyatakan,



Septian Budi Cahya Sakti

NIM 7216168139

v

# PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Septian Budi Cahya Sakti  
NIM : 7216168139  
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / Magister Pendidikan Jasmani  
Alamat email : septianbudi2909@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( Sepak Bola ) Berbasis Daring Pada Siswa Kelas VI SDN Cilegon IV

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 18 Maret 2021

Penulis

( Septian Budi Cahya Sakti )

vii

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita ucapkan hanya pada Allah SWT, karena rahmat, karunia serta hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis ini tepat pada waktunya dengan judul “Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( Sepak Bola ) Berbasis Daring Pada Siswa Kelas VI SDN Cilegon IV”.

Maksud dan tujuan penulisan Tesis ini yaitu, pertama untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan Jasmani pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Kedua untuk menambah wawasan dan keilmuan mengenai khasanah Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berbasis daring yang penulis lakukan di tempat mengajar penulis secara langsung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tesis ini masih terdapat banyak kekurangan serta ketidak sempurnaan baik dari segi isi, kajian permasalahan, konsep maupun tata bahasa yang digunakan. Oleh sebab itu, berbagi kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca sangat peneliti harapkan sebagai bahan perbaikan penulis di masa yang akan datang.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu selama penulisan sampai dengan tesis ini selesai. Bantuan dari berbagai pihak sangat memotivasi serta sangat berarti bagi peneliti. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd,
2. Kordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or,
3. Dr. Aan Wasan, M. Si selaku pembimbing I dan Prof. Dr. Ramdan Pelana, M. Or selaku pembimbing II yang telah memberikan saran dan pengarahan dalam penyusunan tesis ini,
4. Bapak/ibu dosen serta staf administrasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti juga mengucapkan rasa terima kasih kepada keluarga terutama kedua orang tua dan istriku yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini beserta teman-teman seperjuangan dan sahabat-sahabat terbaik POR NR 2016. Akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semuanya dan tak lupa peneliti juga mohon saran dan kritikan demi kesempurnaan tesis ini.

Jakarta, Februari 2021Peneliti,

SEPTIAN BUDI CAHYA SAKTI





## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR ORIGINALITAS</b> .....	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>Error!</b>
Bookmark not defined.	
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>Error!</b>
Bookmark not defined.	
A. Deskripsi Konseptual .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Efektivitas Pembelajaran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Hakekat Pembelajaran Pendidikan Jasmani	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Hakekat Pembelajaran Dalam Jaringan ( <i>Daring</i> )	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Pelaksanaan Pembelajaran Dalam Jaringan ( <i>Daring</i> )	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Penilaian Pembelajaran <i>Daring</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Hambatan Pembelajaran <i>Daring</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
8. Aplikasi <i>WhatsApp</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

B. Hasil Penelitian Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pembelajaran PJOK Berbasis Daring.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Deskripsi Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Keterbatasan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 - Histogram Pembelajaran PJOK Berbasis Daring**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 2 - Diagram Pengetahuan Tentang Pembelajaran Daring**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 3 - Diagram Fasilitas Untuk Pembelajaran Daring**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 4 - Diagram Aplikasi Saat Proses Pembelajaran Daring**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 5 - Diagram Sumber Internet Untuk Pembelajaran Daring**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 6 - Diagram Lingkaran Materi Pembelajaran**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 7 - Diagram Hambatan Pada Saat Pembelajaran Daring**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 8 - Diagram Lingkaran Waktu Pembelajaran**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 9 - Diagram Kelebihan dan Kekurangan Daring**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 10 - Diagram Hasil Belajar PJOK Materi Sepakbola**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 - Tingkat Prefensi Jawaban.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 2 - Kisi-kisi Instrumen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 3 - Interpretasi Koefisien Korelasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 4 - Hasil Uji Validitas Butir Instrumen...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 5 - Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 6 - Kisi-kisi Hasil Belajar Materi Sepakbola	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 7 - Kriteria Analisis Deskripsi Persentase	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 1 - Statistik Pembelajaran PJOK Berbasis Daring	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 2 - Distribusi Frekuensi Pembelajaran PJOK Berbasis Daring	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 3 - Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pembelajaran Daring	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 4 - Fasilitas yang Digunakan Untuk Pembelajaran Daring	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 5 - Aplikasi Whatsapp digunakan Saat Pembelajaran Daring	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 6 - Sumber Internet yang Digunakan Pembelajaran Daring	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 7 - Materi Pembelajaran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Tabel 4. 8- Hambatan Pada Saat Pembelajaran Daring**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 9 - Waktu Pembelajaran.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 10 - Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Daring**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 11 - Statistik Deskriptif Hasil Belajar Sepakbola Daring**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 12 - Ditribusi Frekuensi Hasil Belajar PJOK Materi Sepakbola**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 13 - Efektifitas Pembelajaran Daring.....**Error! Bookmark not defined.**

