

EVALUASI HASIL BELAJAR DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SAAT PANDEMI COVID 19 (STUDI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 MOJOSARI)

***Rohmat Hikam Alfiansyah, Nanang Indriarsa**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*rohmat.17060464153@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan evaluasi hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Mojokari. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan yaitu siswa kelas XI dengan sampel berjumlah 34 peserta didik dari kelas XI IPA 3. Sampel dalam kajian ini diperoleh menggunakan teknik *probability* dengan jenis *random sampling*, yang diperoleh secara acak dari anggota populasi tanpa melihat kedudukan. Teknik pengumpulan data menggunakan hasil rapor semester ganjil 2020/2021 dan *multistage fitness test* (MFT) yang mengacu pada norma dari buku Brian Mac seorang pelatih olahraga untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, kemudian menghitung dan mengelompokkannya untuk mendapatkan rangkaian data menggunakan persentase, serta tingkat kebugaran jasmani disesuaikan dengan norma MFT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik memperoleh nilai diatas KKM, sejumlah 26 peserta didik memperoleh hasil belajar dengan predikat baik dan 8 peserta didik memperoleh hasil belajar dengan predikat cukup. Tingkat kebugaran jasmani keseluruhan 34 peserta didik masih dalam kategori sangat kurang, terdapat 3 anak yang termasuk dalam kategori kurang dengan persentase 8,8% dan sebanyak 31 anak termasuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase 91,2%. Dapat disimpulkan bahwa hasil belajar peserta didik pada masa pandemi tidak sebanding dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang sangat kurang.

Kata Kunci: hasil belajar; tingkat kebugaran jasmani; pandemi covid-19

Abstract

This study aims to describe the evaluation of learning outcomes and the level of physical fitness of students during the COVID-19 pandemic at SMA Negeri 1 Mojokari. The approach used was a quantitative approach with descriptive research type. The population used was class XI students with a sample of 34 students from class XI IPA 3. This study obtained a sample using a probability technique with the type of random sampling, which was obtained randomly from members of the population regardless of position. The data collection technique used the results of the 2020/2021 odd semester report cards and the multistage fitness test (MFT) which refers to the norms from Brian Mac's book, a sports coach to measured physical fitness levels. The data analysis technique used descriptive statistics, then calculated and groups them to got a data series used percentages, and the level of physical fitness was adjusted to the MFT norm. The results showed that the learning outcomes of students obtained scores above the KKM, a total of 26 students obtained learning outcomes with good predicates and eight students obtained learning outcomes with sufficient predicates. The overall physical fitness level of 34 students was still in the very poor category, there three children who were included in the less category with a percentage of 8.8% and as many as 31 children were included in the very poor category with a percentage of 91.2%. It could be concluded that the learning outcomes of students during the pandemic were not comparable to the level of physical fitness of students who were very lacking.

Keywords: learning outcomes; physical fitness level; covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan serangkaian aktivitas yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik. Potensi yang dikembangkan meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik (Nurkholis, 2013). Pendidikan merupakan upaya untuk menciptakan suasana dalam proses pembelajaran yang kondusif secara sadar dan terencana (Hamzah & Hartoto, 2016). Peran pendidikan penting sekali dalam kemajuan bangsa. Pendidikan dapat membentuk generasi muda yang berkarakter dan berkualitas (Rokim, 2016). Fungsi pendidikan nasional, yaitu agar masyarakat dapat mematuhi tatanan negara, dan aturan yang menjadikan peserta didik memiliki kepribadian baik (Maedapradana, Deagrieanka, & Hartati, 2020). Peserta didik diharapkan dapat lebih aktif meningkatkan kemampuan yang dimiliki dalam aspek kepribadian, spiritual, kecerdasan, pengendalian diri, akhlak yang mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan oleh masyarakat.

Pandemi covid-19 memberikan perubahan dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Pandemi telah memaksa semua sekolah untuk berpindah ke platform online (Adedoyin & Soykan, 2020). Pandemi covid-19 menurut Verma, dkk., (2020) tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, melainkan juga pada proses pembelajaran. Dampak covid-19 memaksakan pelajar harus menerima pembelajaran secara daring. Hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran pada situasi pandemi menurut Raibowo & Nopiyo (2020) yaitu terbatasnya akses internet dan kurangnya sarana prasarana untuk mendukung proses belajar mengajar. Pemerintah harus memastikan bahwa semua anak memiliki akses berkelanjutan belajar selama pandemi covid-19 (Jena, 2020). Pendidikan pada masa pandemi covid-19 mengalami berbagai keterbatasan tentunya dalam akses jaringan, dan kemampuan mengoperasikan fitur-fitur daring baik dari pendidik, peserta didik, dan orang tua.

Kebijakan pembelajaran daring membantu pemerintah memutus penyebaran covid-19. Pembelajaran daring menurut Eka, Pamungkas & Sukarman (2020) menjadi solusi yang diwujudkan secara nyata pada saat pandemi. Pelaksanaan pembelajaran online menurut Herliandry, dkk., (2020) memanfaatkan jaringan internet. Pendidik dalam pembelajaran daring dituntut untuk meningkatkan kreativitas dalam menyampaikan materi, khususnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Berdasarkan observasi di lapangan, *Platform* model pembelajaran daring di SMA Negeri 1 Mojokerto pada mata pelajaran PJOK yaitu melalui aplikasi pesan *whatsapp* dan *google classroom*.

Mata pelajaran yang diberikan pada masa pandemi, dapat dibedakan menjadi dua kelompok. Kelompok

yang pertama yaitu mata pelajaran didominasi teori dengan sedikit praktik, kemudian kelompok yang kedua kebanyakan praktik dan sedikit teori (Herlina & Suherman, 2020). Perbedaan dari dua kelompok ini terlihat dalam pelaksanaan pembelajaran daring. Pendidikan olahraga termasuk dalam kelompok kedua, kebanyakan praktek melakukan aktivitas kebugaran. Pembelajaran di sekolah menurut Raibowo, dkk., (2019) tidak terus menerus dilaksanakan di ruang kelas, tetapi juga di *outdoor* yang dilakukan di lapangan sekolah untuk kegiatan praktik fisik. Hakikat pembelajaran PJOK memuat semua aspek kebugaran, kreasi, kesehatan, olahraga, tari, dan keterampilan gerakan fisik (Qomarullah, 2015). Perubahan pelaksanaan pembelajaran yang terjadi, membutuhkan teknologi informasi dan komunikasi yang cocok untuk dapat menunjang pembelajaran PJOK daring.

Pembelajaran daring memberikan tantangan sendiri bagi pendidik. Dasar mengaktualisasikan pembelajaran PJOK online harus tetap merujuk pada Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 yaitu pengelolaan diri dalam upaya pengembangan keterampilan dan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk memelihara kebugaran jasmani. Mata pelajaran PJOK memiliki makna penting bagi pendidikan. Pelaksanaan pembelajaran jasmani di sekolah menurut Taufik & Pardijono (2013) dapat memberikan pengalaman di bidang kognitif, afektif, dan psikomotor. Pembelajaran PJOK menjadikan peserta didik memperoleh, kemampuan, kebugaran, kecerdasan, keterampilan, perkembangan sikap dan kepribadian yang signifikan untuk menjadikan manusia lebih baik.

Pembelajaran daring di SMAN 1 Mojokerto sudah berjalan dengan baik terutama pada mata pelajaran PJOK. Pendidik sudah mulai beragam dalam mengembangkan media pembelajaran, sehingga mendapatkan respon positif dari peserta didik yang berdampak terhadap hasil belajar siswa. Akan tetapi, selama kegiatan pembelajaran berlangsung ada beberapa peserta didik yang kurang memahami materi sehingga dapat berpengaruh pada pencapaian kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menurut Dewi, dkk., (2020) merupakan kekuatan dalam melaksanakan kegiatan setiap hari dengan menyesuaikan fungsi tubuhnya secara efisien untuk meminimalisir terjadinya kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani sebagai bekal peserta didik melaksanakan kegiatan fisik tanpa menyebabkan kelelahan.

Pembelajaran bertujuan untuk memberikan perubahan dalam diri peserta didik secara terencana (Arsyad, 2003). Pendidik bertugas mengelola kelas agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang optimal dan berkualitas (Harisandy, 2015). Proses pembelajaran

yang baik dapat memberikan dampak positif pada hasil belajar peserta didik. Ketercapaian siswa pada pembelajaran PJOK diukur melalui evaluasi sesuai dengan kurikulum. Evaluasi menurut Ramadhani (2021) merupakan proses menilai yang dilakukan pendidik untuk mengetahui tingkat keberhasilan proses pembelajaran. Produk kegiatan evaluasi dari peserta didik adalah hasil belajar. Peserta didik menunjukkan usaha dan kemampuannya baik secara kognitif, afektif, dan psikomotor selama pembelajaran (Sutrisno & Siswanto, 2016). Hasil belajar siswa menurut Setiawan, dkk., (2020) tidak terlepas dari pengaruh keterampilan motorik. Faktor yang mempengaruhi perolehan skor hasil belajar berasal dari faktor internal maupun eksternal (Maisaroh & Rostrieningsih, 2012). Faktor-faktor tersebut saling berkontribusi dan mempengaruhi dalam mendasari hasil belajar. Hasil belajar merupakan ukuran keberhasilan peserta didik berdasar pengamatan yang diperoleh saat evaluasi berupa tes dan nilai tertentu yang mengakibatkan perubahan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Kajian yang serupa juga dilakukan oleh Wiranata (2018) dengan judul penelitian Evaluasi Potensi Fisik Siswa sebagai Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi pada SMP Sederajat di Kabupaten Jember). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan model evaluasi CIPP (konteks, input, proses, dan produk). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa guru belum memahami tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Tujuan pembelajaran tidak efektif mencapai prestasi siswa dengan hasil uji hipotesis membuktikan bahwa vitalitas kondisi 57,38% (siswa sehat) dan 42,62% (siswa tidak sehat). Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Gunawan (2015) dengan judul Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi. Kajian ini berhasil menunjukkan perolehan bahwa ada hubungan hasil belajar dengan kesegaran jasmani siswa ditandai uji hipotesis menunjukkan $t_{hitung} (0,395) > t_{tabel} (0,355)$.

Dari pertimbangan penelitian sebelumnya, peneliti berinisiatif untuk mendeskripsikan evaluasi hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani di SMAN 1 Mojosari. Pelaksanaan proses belajar mengajar PJOK daring mengakibatkan komunikasi antara peserta didik dengan teman lainnya terhambat dan berkurang dalam berinteraksi, ditambah lagi dengan pembatasan pertemuan secara fisik atau kontak langsung. Hal ini dapat mempengaruhi hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Berdasarkan masalah yang sudah dipaparkan, pelaksanaan pembelajaran covid-19 menjadi inovasi baru untuk mengetahui keberhasilan dan kegagalan dalam proses pembelajaran PJOK yang

berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, peneliti ingin mendeskripsikan evaluasi hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada masa pandemi covid-19.

METODE

Pendekatan dalam kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif kuantitatif diharapkan dapat menyajikan hasil berupa angka dan membutuhkan perhitungan statistik untuk mengukur seberapa tinggi hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Pelaksanaan penelitian bertempat di SMA Negeri 1 Mojosari. Penelitian dilaksanakan di sekolah tersebut karena pendidik PJOK sudah mulai beragam dalam mengembangkan media pembelajaran, sehingga peserta didik dapat merespon secara positif yang berdampak terhadap hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Populasi terdiri atas subjek objek yang memiliki karakteristik dan kualitas untuk menarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2015). Kajian ini menggunakan populasi yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mojosari. Sampel merupakan bagian dari keseluruhan dan karakteristik dari populasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, yang diperoleh atau pengambilan secara acak dari anggota populasi tanpa melihat kedudukan yang ada. Sampel dalam kajian ini yaitu kelas XI IPA 3 SMA Negeri 1 Mojosari yang keseluruhan ada 34 peserta didik. Teknik pengumpulan data digunakan untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Penulis memakai hasil rapor semester ganjil 2020/2021 dan *Multistage Fitness Test* (MFT). Tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan instrumen MFT. Prosedur pelaksanaan tes MFT mengadopsi dari penelitian terdahulu yaitu Nurudin & Bachtiar (2017) dengan judul Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi Tahun Akademik 2016/2017. Tes yang dilakukan dalam bentuk tes lari bolak-balik dengan jarak 20 meter mengikuti instruksi berdasarkan ketentuan level dan balikan lari. Tingkat level lari dan balikan lari yang diperoleh jika termasuk dalam kategori tinggi, maka tingkat kebugaran jasmani semakin baik.

Teknik analisis data merupakan cara atau rumusan yang bertujuan untuk menjabarkan serta menyusun hasil yang akan dikaji kebenarannya. Teknik analisis data dalam kajian ini menggunakan statistik deskriptif. Dari hasil analisis dilanjut dengan menjumlahkan dan mengelompokkan sehingga dapat dikaji berupa susunan urutan data. Hasil dari analisis tersebut kemudian dihitung dengan menggunakan persentase. Setelah diketahui hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani

maka dapat diketahui berapa besar persentase untuk masing-masing kategori. Rumus persentase menurut Sudijono (2018) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P : Angka persentase

N : Keseluruhan responden

F : Frekuensi

Hasil belajar peserta didik dianalisis berdasarkan hasil rapor nilai pengetahuan dan keterampilan semester ganjil 2020/2021. Nilai yang diperoleh peserta didik kemudian dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah siswa untuk mendapatkan nilai rata-rata kelas. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran PJOK sebesar 78. Nilai ketuntasan kompetensi pengetahuan dan keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan huruf. Pengkategorian hasil belajar dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Kategori Penilaian

Tingkat Penguasaan	Predikat
93-100	A
86-92	B
78-85	C
<78	D

Keterangan predikat:

A : Sangat Baik

B : Baik

C : Cukup

D : Kurang

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dianalisis dengan menggabungkan data dari tes yang dilakukan yaitu menjumlahkan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan. Kemudian disesuaikan dengan norma *Multistage Fitness Test* (MFT) dari Brianmac sebagai berikut:

Tabel 2. Norma MFT dari Brianmac

No.	Nilai	Kategori
1	>52,4	Luar Biasa
2	46,5 – 52,4	Sangat Baik
3	42,5 – 46,4	Baik
4	36,5 – 42,4	Sedang
5	33,0 – 36,4	Kurang
6	<33,0	Sangat Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian terkait evaluasi hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani saat masa pandemi ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Mojosari. Peneliti terlebih dahulu melakukan studi lapangan mengenai hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Berdasarkan pengamatan, peneliti mendapatkan informasi mengenai permasalahan bahwa pembelajaran PJOK daring mengakibatkan peserta didik belum mampu memahami penjelasan yang diberikan oleh pendidik sehingga mempengaruhi keberhasilan dari tujuan pembelajaran PJOK, hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2021 sampai 7 April 2021 dengan tes menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang dilakukan selama dua hari. Hari pertama untuk absen 1-17 dan hari kedua untuk absen 18-34. Pembagian sesi tersebut dilakukan sesuai perintah kepala sekolah SMA Negeri 1 Mojosari untuk mengantisipasi adanya kerumunan yang terlalu banyak.

Data yang diperoleh untuk hasil belajar peserta didik yaitu nilai rapor semester ganjil kelas XI IPA 3 tahun akademik 2020/2021 dan tes kebugaran diperoleh nilai dari pelaksanaan tes MFT. Data hasil belajar dan tes kebugaran dihitung menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil konversi tersebut kemudian diklasifikasikan dalam kategori yang sudah ditentukan. Berdasarkan perhitungan, didapatkan hasil belajar peserta didik pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Analisis Data Hasil Belajar

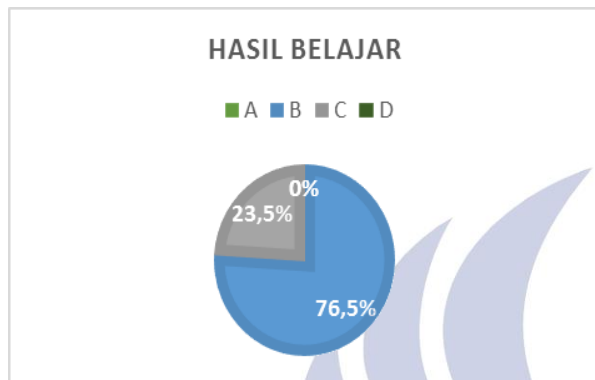
Descriptive Statistics					
	N	Mini-mum	Maxi-mum	Me an	Std. Deviation
Hasil Belajar	34	85	90	86.9	1.564

Dari tabel analisis hasil belajar tersebut, didapatkan nilai minimal sebesar 85 dan nilai maksimal sebesar 90 dengan nilai rata-rata sebesar 86.91 serta standar deviasi sebesar 1.564. Dari hasil rata-rata tersebut disesuaikan dengan kategori penilaian sebagai berikut:

Tabel 4. Pengkategorian Hasil Belajar Peserta Didik

Tingkat Penguasaan	Predikat	Jumlah Siswa	Persentase
86-92	B	26	76,5%
78-85	C	8	23,5%
Jumlah		34	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peserta didik memperoleh nilai diatas KKM. Sejumlah 26 peserta didik memperoleh hasil belajar dengan predikat B (baik) dan 8 peserta didik memperoleh hasil belajar dengan predikat C (cukup). Dari pengkategorian tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar peserta didik sudah termasuk dalam kategori baik. Berikut disajikan tabel diagram agar dapat mudah memahami kategori yang diperoleh:



Gambar 1. Diagram Kategori Hasil Belajar PJOK

Perolehan hasil belajar dari peserta didik pada dasarnya merupakan perubahan kepribadian yang meliputi aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan (Sudjana, 2013). Hasil belajar merupakan suatu perolehan nilai dimana pendidik melakukan evaluasi berdasarkan proses pembelajaran. Hasil belajar saat *daring* menurut penelitian Pangondian, dkk., (2019) menjelaskan bahwa hasil belajar dapat meningkat jika terdapat fasilitas dan alat yang menunjang, tersedia dan penggunaan teknologi yang berkompeten. Diharapkan selain nilai yang tinggi juga mampu menguasai materi PJOK saat pembelajaran *online*, tidak hanya pada situasi seperti ini saja tetapi harus menjadi acuan dalam keberhasilan proses pembelajaran.

Tahap selanjutnya, yaitu menghitung data perolehan tes *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dengan responden sejumlah 34 anak yang terdiri dari 12 laki-laki dan 22 perempuan didapatkan data hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik

Descriptive Statistics					
	N	Mini mum	Maxi mum	Me an	Std. Deviation
Tingkat Kebugaran	34	18.40	31.00	24.4000	3.91903

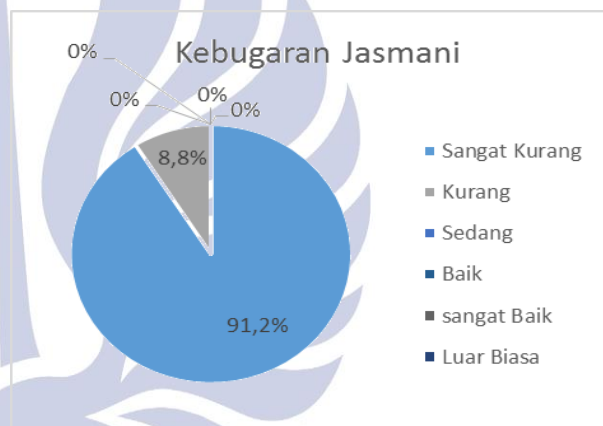
Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil tes MFT peserta didik didapatkan nilai minimal sebesar 18.40

dan nilai maksimal sebesar 31.00 dengan nilai rata-rata sebesar 24.40 serta standar deviasi sebesar 3.919. Berikut hasil pengkategorian perolehan tes MFT:

Tabel 6. Pengkategorian Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
33,0-36,4	Kurang	3	8,8%
< 33,0	Sangat Kurang	31	91,2%
Jumlah		34	100%

Berdasarkan perolehan informasi dari tabel di atas yaitu bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI IPA 3 sejumlah 34 anak, terdapat 3 anak dengan kategori kurang 8,8% dan sebanyak 31 anak dengan kategori sangat kurang 91,2%. Berikut disajikan tabel diagram agar dapat mudah memahami kategori yang diperoleh:



Gambar 2. Diagram Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik di bawah standar normal dengan kategori sangat kurang tentunya tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran PJOK. Kebugaran jasmani merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik dalam mata pelajaran PJOK (Gunawan, 2015). Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik maka kemampuan terlibat dalam proses pembelajaran PJOK juga baik, karena materi yang diberikan kebanyakan mengenai praktik maupun gerakan fisik. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat (Widiastuti, 2011) bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi peserta didik yang duduk di bangku sekolah karena berfungsi untuk mengontrol sosial emosional, sportivitas, semangat kompetisi, dan tentunya meningkatkan kemampuan organ tubuh.

Masing-masing peserta didik memerlukan kebugaran jasmani yang berbeda-beda dan beragam.

Pengkategorian tingkat kebugaran jasmani pada kajian ini meliputi kategori luar biasa, sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik saat pandemi Covid-19 masih belum memenuhi kategori atau dikatakan sangat kurang. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan termasuk dalam kategori sangat kurang dengan persentase yang mencapai 91,2%. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat dijadikan evaluasi yang harus diperhatikan oleh seorang pendidik agar mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Pendidik yang profesional harus mampu mengelola kelas dengan baik sehingga tujuan pembelajaran seoptimal mungkin dapat tercapai dan dapat menghasilkan yang berkualitas (Harisandy, 2015). Pendidik harus mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran PJOK yang diharapkan.

Hasil belajar yang maksimal terjadi karena adanya perubahan kepribadian yang baru, dan mampu mencapai skor dengan hasil tertinggi, terhadap materi yang sudah dipelajari pada saat proses belajar mengajar. Faktor dari dalam dan dari luar peserta didik dapat mempengaruhi hasil belajar. Faktor internal dan eksternal sangat mempengaruhi serta menentukan hasil belajar peserta didik khususnya pada mata pelajaran PJOK, sehingga menjadikan peserta didik tidak dapat memperoleh hasil belajar yang optimal pada mata pelajaran tersebut apabila faktor-faktor tersebut masih saling mempengaruhi. Faktor yang terpenting dalam berkontribusi mempengaruhi hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK adalah tingkat kebugaran jasmani, karena hal ini langsung berkaitan dengan peserta didik pada saat mengikuti proses pembelajaran.

Harapan yang diinginkan peneliti bahwa kebugaran jasmani yang diperoleh baik maka sebanding dengan hasil belajar yang didapatkan, akan tetapi untuk memperoleh hasil belajar yang optimal tidak hanya pada kesegaran jasmani saja melainkan banyak faktor yang mempengaruhinya. Pada kajian ini, peneliti hanya fokus pada aspek kebugaran jasmani. Setelah dilakukan analisis, diperoleh kesimpulan yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan pelaksanaan pembelajaran *daring* kurang efektif dilaksanakan pada mata pelajaran PJOK selama masa pandemi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dipaparkan, bisa ditarik sebuah kesimpulan bahwa proses pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Mojosari belum dapat dikatakan baik sesuai dengan tujuan

pembelajaran PJOK yang diharapkan. Media pembelajaran yang digunakan pendidik dalam proses pembelajaran *daring* perlu untuk ditingkatkan. Berikut rekapitulasi perolehan analisis hasil belajar dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik:

1. Hasil belajar pada aspek pengetahuan dan keterampilan peserta didik memperoleh nilai diatas KKM. Sejumlah 26 peserta didik memperoleh hasil belajar dengan predikat B (baik) dan 8 peserta didik memperoleh hasil belajar dengan predikat C (cukup).
2. Tingkat kebugaran jasmani keseluruhan 34 peserta didik masih dalam kategori sangat kurang, terdapat 3 anak yang tingkat kebugarannya dengan kategori kurang 8,8% dan sebanyak 31 anak dengan kategori sangat kurang 91,2%.

Kebugaran jasmani peserta didik yang baik dapat mempengaruhi hasil belajar yang baik pula. Setelah dilakukan analisis, ternyata hasil belajar yang diperoleh peserta didik pada saat pandemi tidak sebanding dengan tingkat kebugaran jasmani. Hasil belajar peserta didik dapat dikatakan tuntas karena rata-rata nilai berada diatas KKM, sedangkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam kategori sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran PJOK masa pandemi covid-19 sangat berpengaruh kepada kebugaran jasmani peserta didik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Sekolah harus meningkatkan proses pembelajaran PJOK dengan menggunakan media yang efisien sehingga tidak hanya menghasilkan evaluasi hasil belajar yang baik tetapi juga tingkat kebugaran yang baik.
2. Pendidik tidak hanya fokus pada perolehan hasil belajar, tetapi harus melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.
3. Siswa harus diberikan pemahaman terkait pentingnya menjaga kebugaran jasmani sehingga dapat melatih kebugaran jasmaninya sendiri jika proses pembelajaran *daring* membuat aktivitas fisik mereka terbatas.
4. Para peneliti lain disarankan dapat meneliti faktor-faktor lain yang menunjang dalam peningkatan hasil belajar dan kebugaran jasmani peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adedoyin, O. B., & Soykan, E. (2020). Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*,

- 0(0), 1–13.
<https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1813180>.
- Sudijono, A. (2018;43). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Arsyad. (2003). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dewi, C. N., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1).
<https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>.
- Eka, D., Pamungkas, & Sukarman. (2020). Transformasi Dunia Pendidikan di Sekolah Dasar dalam Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Pendidikan*, 6(3).
- Gunawan, I. G. (2015). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2 (1), 1-15.
- Hamzah, M. F., & Hartoto, S. (2016). Perbandingan Metode Pembelajaran Langsung dan Metode Pembelajaran Tidak Langsung terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi pada Siswa kelas V SDN Leminggir Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(03), 611–616.
- Harisandy, R. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas Xi Pada Mata Pelajaran Pengendali Daya Tegangan Rendah SMK 1 Sedayu Melalui Model Kooperatif Tipe GI (Group Investigation). *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*, 27.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, Suban, M. E., & Heru, K. (2020). Transformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Studi Islam*, 22(1), 65–70.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Pjok) di Tengah Pandemi Coronavirus Disease (Covid)-19 di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Jena, P. K. (2020). Impact of Pandemic COVID-19 on Education in India. *International Journal of Current Research (IJCR)*.
<https://doi.org/10.31235/osf.io/2kasu>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2006). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 37 Tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Maedapradana, Deagrieanka, Hartati, Y. C. S. (2020). Perbandingan Partisipasi Aktif Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 27–30.
- Maisaroh, & Rostrieningsih. (2012). Peningkatan Hasil Belajar Siswa dengan Menggunakan Metode Pembelajaran Active Learning Tipe Quiz Team Pada Mata Pelajaran Keterampilan Dasar Komunikasi di SMK Negeri 1 Bogor. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 7(2), 157–172.
<https://doi.org/10.21831/jep.v7i2.571>.
- Nurkholis. (2013). Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 24–44.
- Nurudin, A. A., & Bachtiar. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Sukabumi Tahun Akademik 2016/2017. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan teknologi*, 11(2), 21-26.
- Pangondian, A. R., Insap S. P., & Nugroho, E. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring dalam Revolusi Industri 4.0. *In Seminar Nasional Teknologi Komputer & Sains (SAINTEKS)*, 1(1), 56–60.
- Qomarullah, R. (2015). Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 76–88.
<https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i2.4591>.
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E. (2020). Sports and Development. *Journal STAND*, 1, 49–55.
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2019). Pemahaman Guru PJOK tentang Standar Kompetensi Profesional. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 10.
<https://doi.org/10.31258/jope.2.1.10-15>.
- Ramadhani, D. (2021). Evaluasi Pembelajaran PJOK Berbasis Daring terhadap Tingkat Pemahaman dan Motivasi Belajar Siswa Kelas IV - VI SD Negeri Betro, Sedati-Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(1), 328–338.
- Rokim, M. (2016). Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Pada Guru Pjok di SMA Negeri Se Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 17–24.
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65.
<https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>.

- Sudjana, N. (2013). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Sinar Baru.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, V. L. P., & Siswanto, B. T. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Praktik Kelistrikan Otomotif SMK di Kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 6(1), 111. <https://doi.org/10.21831/jpv.v6i1.8118>.
- Taufik, M., & Pardijono. (2013). Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri Surabaya tentang Pemanfaatan Sarana dan Prasarana dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(2), 392–399.
- Verma, A., Verma, S., Garg, P., & Godara, R. (2020). Online Teaching During COVID-19: Perception of Medical Undergraduate Students. *Indian Journal of Surgery*, 82(3), 299–300. <https://doi.org/10.1007/s12262-020-02487-2>.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Wiranata, A. B. (2018). Evaluasi Potensi Fisik Siswa Sebagai Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi pada SMP Sederajat di Kabupaten Jember). *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n2.p51-54>.

