

ANALISIS TINGKAT KEJENUHAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN DARING PJOK DI SMP NEGERI 5 SIDOARJO

Tri Surya Setyawan*, Advendi Kristiyandaru

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*tri.18168@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Awal mula permasalahan ini disebabkan oleh *Corona Virus Disease (Covid-19)* yang berdampak buruk bagi dunia pendidikan, khususnya di Indonesia. Yang awalnya belajar secara tatap muka, kini menjadi pembelajaran daring. Khususnya dalam pembelajaran PJOK yang dulu pembelajaran dilakukan langsung di sekolah, kini menjadi pembelajaran daring akibat pandemi *Covid-19 ini*. Serta pemberian tugas yang berlebihan, sehingga berdampak pada siswa, salah satunya adalah kejenuhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kejenuhan siswa dalam pembelajaran daring PJOK. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 5 Sidoarjo dengan jumlah siswa sebanyak 264 siswa, metode yang digunakan adalah *purposive sampling* kelas, dan kelas yang terpilih adalah IX-2 dan IX-5 yang berjumlah 66 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen dari *School Burnout Inventory (SBI)* yang telah diterjemahkan ke dalam bentuk bahasa Indonesia yang diukur dengan skala *Likert*. Untuk metode pengumpulan data, adalah menyebarkan *link Google Form* di grup *WhatsApp*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan siswa kelas IX-2 dan IX-5 menunjukkan persentase 24,47% untuk keseluruhan jawaban dari responden dan masuk dalam persentase kuartil predikat sedang pada tingkat kejenuhan keseluruhan siswa. Sedangkan pada setiap indikatornya mendapat nilai rata-rata 3,1 pada indikator pertama, sehingga masuk kriteria *mean* predikat sedang untuk tingkat kejenuhannya. Lalu pada indikator kedua mendapat nilai rata-rata 3,3 yang masuk dalam kriteria *mean* predikat tinggi untuk tingkat kejenuhannya. Dan indikator ketiga mendapat nilai rata-rata 3,5 sehingga masuk dalam kriteria *mean* predikat tinggi untuk kejenuhannya.

Kata Kunci: tingkat kejenuhan siswa; pembelajaran daring; PJOK

Abstract

Initially, this problem was caused by the Corona Virus Disease (Covid-19) which had a negative impact on the world of education, especially in Indonesia. What started out as face-to-face learning is now online learning. Especially in PJOK learning, where previously learning was done directly at school, now it has become online learning due to the Covid-19 pandemic. As well as giving excessive assignments, so that it has an impact on students, one of which is boredom. The purpose of this study was to determine the level of student saturation in PJOK online learning. This research is a quantitative descriptive research. The population in this study were class IX students of SMP Negeri 5 Sidoarjo with a total of 264 students. The method used was class purposive sampling, and the selected classes were IX-2 and IX-5, totaling 66 students. The data collection technique uses instruments from the School Burnout Inventory (SBI) which have been translated into Indonesian as measured by a Likert scale. For the data collection method, is to share the Google Form link in the WhatsApp group. The results of this study indicate that the saturation level of students in grades IX-2 and IX-5 shows a percentage of 24.47% for all answers from respondents and is included in the percentage of the middle predicate quartile in the overall saturation level of students. Meanwhile, for each indicator, the average value is 3.1 for the first indicator, so that it is included in the criteria for the mean predicate being the level of saturation. Then the second indicator gets an average value of 3.3 which is included in the criteria for a high mean predicate for its saturation level. And the third indicator gets an average value of 3.5 so that it is included in the criteria for a high mean predicate for saturation.

Keywords: student saturation level; online learning; PJOK

PENDAHULUAN

Awal mula permasalahan ini disebabkan oleh *Corona Virus Disease (Covid-19)* yang pada awalnya melanda satu negara dan kemudian menyebar dengan cepat ke berbagai negara lain, hingga masuk ke dalam negara Indonesia yang sampai saat ini belum sepenuhnya terbebas dari penyakit atau virus mematikan ini. Didalam dunia pendidikan khususnya di negara Indonesia pandemi atau virus ini sangat berdampak buruk bagi manusia, sehingga kegiatan belajar mengajar dilakukan dirumah secara mandiri. Yang awalnya pembelajaran dilakukan secara langsung di sekolah, kini menjadi pembelajaran daring atau dikenal dengan pembelajaran mandiri dirumah dengan menggunakan jaringan internet. Selain itu, pembelajaran daring ini bisa membuat seseorang merasa jenuh atau bosan jika didalam suatu pembelajarannya tidak sesuai (Oktifa, 2021). Seperti memberikan tugas-tugas terlalu banyak kepada siswa, hanya memberikan teori saja didalam sebuah pembelajaran dan sebagainya. Khususnya pada pembelajaran PJOK yang dulu pembelajarannya dilakukan di sekolah, lalu kini menjadi pembelajaran daring yang dilakukan di rumah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian analisis tingkat kejenuhan siswa pada saat pembelajaran daring PJOK di SMP Negeri 5 Sidoarjo, karena untuk mengetahui tingkat kejenuhan siswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi *covid-19* ini.

Virus ini telah menjadi risiko yang besar dengan cepat menyebar dari China dan sekarang diklasifikasikan sebagai pandemi besar oleh *World Health Organization* (WHO) (Drozdal et al., 2020). Penyakit atau virus ini menyerang saluran pernapasan hingga organ vital di dalam tubuh manusia dan dapat menular melalui percakapan atau udara, dan kontak langsung dengan manusia. Dengan kondisi dan keadaan seperti ini, kehidupan manusia menjadi terbatas, pembatasan itu tidak boleh berinteraksi dengan orang lain atau berkerumun di tempat yang ramai, karena dapat menyebabkan penyebaran virus corona dengan cepat. Hal ini mendorong pemerintah Indonesia untuk mengeluarkan status krisis non bencana alam mulai dari 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 sehubungan dengan penyebaran virus ini yang meluas dengan waktu hingga 91 hari (Koeswardhani, 2020). Pemerintah Indonesia juga telah melakukan *lockdown* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang semua pelaksanaan atau kegiatan dilakukan di dalam rumah, misalnya bekerja di dalam rumah, belajar dari dalam rumah, dan sebagainya. Akan tetapi masyarakat menghiraukan himbauan tersebut yang membuat banyak orang terkena atau tertular virus corona ini. Sehingga

menyebabkan pandemi di berbagai negara termasuk di negara Indonesia ini.

Dalam dunia pendidikan khususnya di Indonesia, pandemi ini menjadikan proses pembelajaran tetap terlaksana, akan tetapi dilakukan di dalam rumah atau dikenal dengan pembelajaran daring. Menurut Jamila et al. (2021) Pembelajaran daring ini tentunya membuat sedikit keterlambatan dalam poses belajar dan mengajar karena kurangnya pemahaman siswa maupun tenaga pendidik yang masih belum terbiasa dengan pembelajaran dari rumah atau daring. Seperti yang dikemukakan Moore et al. (2011) Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan *web* diatur dengan jaringan internet, kemampuan beradaptasi, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis pembelajaran yang cerdas. Antarmuka pembelajaran daring merupakan siswa dengan aset pembelajaran (database, pakar/instruktur, perpustakaan) yang secara fisik terisolasi atau memang terpisah jauh tetapi dapat berkomunikasi, terhubung atau berkolaborasi langsung dan tidak langsung (Sadikin, 2020). Dengan demikian pembelajaran daring dapat disimpulkan pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan jaringan internet dan untuk medianya sendiri dapat menggunakan aplikasi *Zoom*, *Meet*, *Whatsapp*, *Telegram*, dan *Google Classroom*. Semenjak terjadinya pandemi *Covid-19* ini menyebabkan proses kegiatan pembelajaran berubah, dimana yang biasanya pembelajaran dilakukan tatap muka, sekarang dilakukan tatap maya atau yang bisa disebut pembelajaran daring. Khususnya pada pembelajaran PJOK yang dulu pembelajaran langsung di sekolah lalu kini pembelajaran melalui pertemuan *meeting* atau daring.

Di sisi lain PJOK memerlukan aktivitas gerak fisik dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Dan juga pembelajaran PJOK perlu adanya pendampingan dari tenaga pendidik secara langsung, karena berguna untuk membenarkan atau membimbing gerakan secara langsung dan memberikan suatu evaluasi tentang gerakan motorik. Jika tidak secara langsung memungkinkan siswa kurang memahami akan gerakan yang ditampilkan oleh tenaga pendidik melalui media seperti video youtube atau guru mencontohkan gerakan melalui media aplikasi *Zoom*, *Meet*, karena pada dasarnya setiap siswa memiliki individu yang berbeda, ada yang langsung paham dan tidak. Dengan karakteristik tersebut, tampaknya mereka akan mengalami kesulitan dalam mengaktualisasikan pembelajaran daring dengan hambatan akses *web* dan kemampuan operasional dalam memanfaatkan teknologi (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Di sisi lain, pembelajaran yang sukses dan terorganisir adalah pembelajaran yang membutuhkan sarana dan prasarana

yang memadahi, sehingga pembelajaran dapat berjalan lebih efektif. Sementara itu, menurut (Nopiyanto, 2020) ciri-ciri bahwa kunci kesuksesan pembelajaran daring adalah aksesibilitas sarana dan prasarana. Karena jika sarana dan prasarana seperti alat teknologi dan media aplikasi kurang memadahi akan memungkinkan siswa merasa jenuh terkait hal tersebut. Menurut Hanina et al. (2021) peran tenaga pendidik sangat penting dalam upaya menangani kejenuhan dalam proses belajar dan mengajar, yaitu dengan mengkreasikan pembelajaran dengan kreatif dan memberikan inovasi-inovasi terbaru supaya peserta didik tidak merasa jenuh dan malas pada saat pembelajaran PJOK berlangsung di pertemuan *Zoom*, *Meet*, dan sebagainya. Di sisi lain peserta didik merasa kalau kurang sentuhan dalam artian komunikasi yang kurang dengan guru atau tenaga pendidik, memungkinkan juga membuat seseorang itu merasa jenuh dan malas pada saat mengikuti sebuah pembelajaran.

Dari permasalahan yang ada kini peneliti akan menjelaskan permasalahan yang ada di SMP Negeri 5 Sidoarjo ini. Kejenuhan bisa menjadi kehidupan seseorang yang tidak bisa dipisahkan dari jadwal rutin seperti bekerja, belajar, dan lain-lain. Dimana seseorang melakukannya setiap hari dan membuat tubuh menjadi lelah dan memungkinkan juga akan sakit jika melakukannya dengan penuh tekanan dan tidak bahagia. Menurut Syah (2005) mengungkap bahwa kejenuhan belajar merupakan salah satu jenis masalah yang sering terjadi pada siswa, secara teori kejenuhan adalah penuh dan tidak bisa lagi menerima apa-apa. Selain itu, kejenuhan juga mempunyai arti jenuh atau bosan. Kejenuhan belajar sendiri bisa mengakibatkan kurangnya konsentrasi atau dapat menurunkan tingkat pemahaman pada siswa itu sendiri, sehingga tidak tersalurkannya proses pembelajaran yang telah disampaikan oleh tenaga pendidik. Kalau seseorang mendapati kejenuhan seperti ini, seringkali mereka merasa tidak mampu untuk memahami apa yang diinstruksikan oleh tenaga pendidik (Ardiani, 2020). Dengan demikian siswa kurang merasa percaya diri pada saat berlangsungnya proses pembelajaran dan juga mengakibatkan siswa itu merasa individual.

Seperti yang dikemukakan Schaufeli & Enzmann (1998), kejenuhan pada tingkat seseorang muncul efek samping mental yang antara lain: penuh perasaan, kognitif, fisik, perilaku, dan motivasi. Sementara itu Pagnin & de Queiroz (2015) berpendapat bahwa efek kejenuhan atau kebosanan bisa mempengaruhi dan menimbulkan hasil kesejahteraan yang nyata antara lain gangguan kecemasan, keputusan, pemakaian obat terlarang, bunuh diri, pertimbangan putus sekolah, penurunan simpati, kurang

motivasi belajar dan perilaku akademis menurun. Hasil negatif dari kejenuhan dan kebosanan belajar adalah kerusakan dalam sebuah akademik, dalam kerangka kecenderungan buruk dalam belajar, inspirasi belajar yang rendah, kognisi yang tidak masuk akal, harga diri dan kepercayaan diri yang rendah (Neils, 2006). Sedangkan menurut Elias & Abdullah (2011) bahwa ada hubungan negatif antara kejenuhan akademik dan penampilan akademik. Senada dengan Pawicara (2020) pembelajaran daring di tengah merebaknya *Covid-19* berdampak pada kejenuhan pembelajaran mahasiswa IPA Tadris di IAIN Jember. Biasanya dikenal melalui penanda dari sudut pandang kelelahan yang penuh gairah, kelelahan fisik, kelemahan kognitif, dan kehilangan motivasi.

Oleh karena itu munculnya gejala atau faktor-faktor yang menyebabkan jenuh pada saat proses pembelajaran dan siswa menunjukkan keluhan yang disampaikan secara langsung maupun tidak langsung. Dan berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui tingkat kejenuhan pada siswa SMP Negeri 5 Sidoarjo khususnya pada kelas IX dimasa pademi *Covid-19* ini.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, bentuk dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan satu jenis data primer. Data primer berasal dari kuisioner yang berupa *link Google Form*. Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan menggunakan satu variabel untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu dan tidak mengacu pada teori pengujian (Maksum, 2018a:82).

Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah siswa SMP Negeri 5 Sidoarjo kelas IX dengan jumlah 264 siswa. Kemudian metode *sampling* yang akan digunakan adalah *purposive sampling* kelas yaitu menggunakan undian secara acak. Peneliti membuat kertas undian yang didalamnya terdapat 8 kelas yang keseluruhan berjumlah 264 siswa, lalu diundi secara acak dan diambil 2 kelas saja untuk dijadikan sampel dalam sebuah penelitian. Jadi peneliti mengambil 25% dari keseluruhan jumlah 264 siswa, dan berjumlah 66 siswa dari 2 kelas yang mendapat undian untuk dijadikan sebuah sampel dalam penelitian.

Menurut Arikunto (2002a:108) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang hendak diteliti. Sebuah penelitian dikatakan sebagai penelitian sampel jika analisis serius untuk menggeneralisasi hasil dari penelitian sampel. Arti dari generalisasi adalah mengangkat kesimpulan-kesimpulan yang berlaku sesuai dengan populasi. Sesuai dengan kesimpulan Arikunto

(2006a:134) yang mengatakan bahwa “Dalam hal subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya agar penelitiannya dapat menjadi penelitian populasi. Lalu jika subjeknya lebih dari 100, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dari hasil undian secara acak, peneliti mendapatkan sampel siswa kelas IX-2 dan IX-5 untuk dijadikan sebuah sampel dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan dapat berupa angket atau kuisioner dari *School Burnout Inventory* (SBI) yang telah diterjemahkan ke dalam bentuk bahasa Indonesia dan kemudian disesuaikan oleh (Rahman, 2020) yang mendefinisikan bahwasannya instrumen *School Burnout Inventory* telah valid dan reliabel. Instrumen ini terdiri dari 9 butir soal yang berisi kewalahan pada tugas sekolah, kurang termotivasi untuk mengerjakan tugas sekolah, merasa kesulitan untuk mengerjakan tugas sekolah, kurang istirahat karena tugas sekolah, kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas sekolah, pertimbangan negatif pada tugas sekolah, memikirkan tugas sekolah yang tidak masuk akal di waktu luang, harapan pada tugas sekolah, dan beban tugas sekolah yang berdampak pada individu yang dekat.

Dalam analisis penelitian ini yaitu menggunakan teknik pengumpulan data dengan memberikan kuisioner berbentuk *link Google Form* lalu disebarluaskan melalui grup *WhatsApp* siswa-siswi kelas IX yang telah mendapatkan undian untuk dijadikan sampel dalam sebuah penelitian. Dan melalui observasi pada guru PJOK dan peserta didik agar melihat seberapa jauh tingkat kejenuhan dari sudut pandang yang berbeda pada saat pembelajaran daring. Alasan peneliti mengambil sampel kelas IX dari sekolah tersebut yaitu telah menerapkan pembelajaran daring selama masa pandemi, khususnya pada pembelajaran PJOK. Disamping itu secara khusus siswa kelas IX telah merasakan perubahan dari pelaksanaan pembelajaran tatap muka secara langsung yang beralih ke pembelajaran daring sampai saat ini, sehingga mengalami kejenuhan.

Tabel 1. Skala Likert

Keterangan	Skor
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Berdasarkan tabel 1 di atas, skor atau nilai pada angket kuisioner ini memakai tabel skala *Likert* dengan 4 kategori jawaban khusus, Sangat Setuju dengan skor 4, Setuju dengan skor 3, Tidak Setuju dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju dengan skor 1. Alasan peneliti menggunakan 4 kategori jawaban adalah untuk membuat siswa yakin menjawabnya dengan percaya diri, karena memang demikian apa adanya dan tidak diragukan lagi.

Tabel 2. Uji Validitas

Item	Nilai r - Hitung	Nilai r - Tabel	Nilai Sig.	Keterangan
1	.999	0.244	0.05	Valid
2	.999	0.244	0.05	Valid
3	.999	0.244	0.05	Valid
4	1.000	0.244	0.05	Valid
5	.999	0.244	0.05	Valid
6	.999	0.244	0.05	Valid
7	.999	0.244	0.05	Valid
8	.999	0.244	0.05	Valid
9	1.000	0.244	0.05	Valid

Validitas adalah kata lain untuk layak atau sudah dapat diukur dalam melakukan suatu pemikiran. Menurut Sudjana (2004a:12) menyatakan bahwa validitas berkaitan dengan ketepatan instrumen penilaian untuk konsep yang disurvei sehingga benar-benar menilai apa yang seharusnya dinilai. Dari tabel 2 diatas dapat dijelaskan nilai r hitung $>$ dari nilai r tabel berdasarkan uji signifikan 0.05 yang artinya bahwa item-item diatas telah valid, dan dikatakan tidak valid apabila nilai r hitung $<$ dari nilai r tabel. Dan berdasarkan hasil yang diperoleh dari 9 item pernyataan tersebut dinyatakan telah valid.

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.999	1.000	9

Reliabilitas bisa menjadi alat ukur yang dapat diandalkan dalam arti memiliki tingkat konsistensi yang tinggi dan presisi yang tinggi. Menurut Sudjana (2004a:16) menyatakan bahwa reliabilitas adalah ketepatan atau konsistensi pada sebuah alat penilaian dalam mengevaluasi apa yang dinilainya. Artinya, kapan pun perangkat penilaian digunakan, itu akan menghasilkan nilai yang sama. Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.999 yang artinya data dari 9 item pernyataan tersebut telah reliabel. Dan untuk teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan persentase kuartil, *mean*, dan standar deviasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang diperoleh dari jawaban responden melalui angket kuisioner yang berupa *link Google Form* mengenai Analisis Tingkat Kejenuhan Siswa Dalam Pembelajaran Daring PJOK di SMP Negeri 5 Sidoarjo khususnya pada kelas IX-2 dan IX-5, peneliti mendapatkan data persentase atau jumlah angka sebagai berikut.

Tabel 4. Kriteria Persentase kuartil

Persentase Kuartil	Predikat
29% - 36%	Tinggi
19% - 28%	Sedang
9% - 18%	Rendah

Persentase kuartil digunakan sebagai penilaian pada semua jawaban dari responden pada *Instrument School Burnout Inventory* yang mencakup 9 item pernyataan di dalamnya.

Tabel 5. Deskriptif Statistik *Instrument School Burnout Inventory*

Variable	N	Mean	Std. Deviation
VAR00001	66	24,47	2,32
Valid N (listwise)	66		

Berdasarkan deskriptif statistik yang diperoleh pada *Instrument School Burnout Inventory* menunjukkan *mean* lebih tinggi nilainya daripada *standard deviation*. Jika nilai rata-rata atau *mean* lebih besar dari nilai *standard deviation*, maka nilai keseluruhan analisis data telah akurat dan baik.

Tabel 6. Jumlah Keseluruhan Jawaban Responden

Jumlah Responden	Item	Persentase Keseluruhan
66	9	24,47%

Berdasarkan jumlah keseluruhan jawaban dari responden mengenai *Instrument School Burnout Inventory* yang terdapat 9 item pernyataan di dalamnya adalah mendapatkan persentase 24,47% yang berarti masuk dalam kriteria persentase kuartil predikat sedang untuk tingkat kejenuhannya, dan datanya bisa di lihat pada tabel 5 tentang deskriptif statistik yang mengacu pada nilai *mean* atau nilai rata-rata untuk keseluruhan jumlah 66 responden.

Tabel 7. Kriteria Mean Pada Indikator *Instrument School Burnout Inventory*

Mean	Predikat
3,2 – 4	Tinggi
2,2 – 3,1	Sedang
1 – 2,1	Rendah

Kriteria *mean* digunakan sebagai penilaian pada 3 indikator *Instrument school Burnout Inventory* yang isi indikatornya mencakup kelelahan emosional, sinisme terhadap makna sekolah, dan penurunan pencapaian personal.

Tabel 8. Deskriptif Statistik *Instrument School Burnout Inventory*

Indikator	Pernyataan	Mean
Kelelahan Emosional	1. Saya merasa kewalahan dengan tugas sekolah	3,5

Indikator	Pernyataan	Mean
	2. Saya kurang termotivasi mengerjakan tugas sekolah	4
	4. Saya kurang istirahat karena tugas sekolah	2,5
	7. Saya memikirkan tugas sekolah secara tidak masuk akal di waktu luang	2
	9. Saya merasa bahwa beban tugas sekolah yang berdampak pada individu yang dekat	3,5
Jumlah Rata-rata		3,1
Sinisme Terhadap Makna Sekolah	5. Saya kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas sekolah	3,5
	6. Saya memiliki pertimbangan negatif pada tugas sekolah	3
Jumlah Rata-rata		3,3
Penurunan Pencapaian Personal	3. Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas sekolah	4
	8. Dulu saya memiliki harapan yang tinggi terhadap tugas sekolah, namun sekarang tidak lagi.	3
Jumlah Rata-rata		3,5

Berdasarkan tabel diatas mengenai indikator pertama yaitu indikator kelelahan emosional mendapatkan nilai rata-rata 3,1 yang berarti masuk pada kriteria *mean* predikat sedang. Sehingga bisa dikatakan siswa mengalami sebuah kejenuhan tingkat sedang untuk kelelahan emosionalnya mereka akibat tugas-tugas sekolah, terutama pada soal atau pernyataan kurang termotivasi untuk mengerjakan tugas sekolah. Hal ini dikarenakan lemahnya motivasi dalam diri sendiri yang diakibatkan oleh siswa kurang merasa percaya diri dan merasa dirinya tidak pintar, dan di sinilah peran guru untuk dapat memotivasi dan mengevaluasi siswa yang bermasalah (Indi, 2018).

Kemudian pada indikator kedua yaitu tentang indikator sinisme terhadap makna sekolah mendapat nilai rata-rata 3,3 yang berarti masuk dalam kriteria *mean* predikat tinggi. Sehingga siswa mengalami sebuah kejenuhan predikat tinggi, terutama pada pernyataan kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Hal ini disebabkan oleh kekurangan minat atau antusias siswa dalam mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru karena susah untuk konsentrasi dalam sebuah pembelajaran (Yusuf, 2022).

Lalu indikator yang ketiga adalah indikator penurunan pencapaian personal mendapatkan nilai rata-rata 3,5 yang berarti masuk dalam kriteria *mean* predikat tinggi. Sehingga siswa juga mengalami sebuah

kejenuhan predikat tinggi yang disebabkan oleh tugas-tugas sekolah dan berdampak pada penurunan pencapaian personal mereka, terutama pada soal atau pernyataan merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah. Hal ini disebabkan oleh tugas yang diberikan oleh guru membingungkan, sehingga anak terkadang susah untuk mencerna informasi dan memahaminya (Nurul, 2022).

Dari permasalahan diatas pada indikator pertama, kedua, dan ketiga dapat diberikan suatu model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) untuk memecahkan suatu masalah yang dihadapi oleh para siswa. Seperti yang dikemukakan Huda (2018) bahwa model pembelajaran *Problem Based Learning* ini guru memotivasi siswa untuk kegiatan dalam memecahkan suatu masalah yang ada sehingga siswa dapat meningkatkan motivasi atau ketertarikan terhadap apa yang mereka pelajari, membangun optimisme siswa sehingga mereka tidak kehilangan minat mereka dalam mengerjakan tugas yang sulit sehingga suatu masalah dapat diselesaikan, dan siswa dapat memahami konsep pembelajaran yang diberikan oleh guru sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

Adapun beberapa upaya atau solusi untuk para siswa agar dapat menyesuaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru yaitu salah satunya adalah saling berkomunikasi lewat group *WhatsApp* mengenai tugas apa saja yang diberikan, sehingga tidak membuat siswa merasa kebingungan (Kristiyandaru et al., 2022). Dan sebagai penguat dari artikel terdahulu yang berjudul Analisis Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) Siswa Dalam Pembelajaran Daring PJOK di Masa Pandemi *Covid-19* dengan menggunakan instrumen yang sama yaitu mengadopsi dari instrumen *School Burnout Inventory*. Yang mana penelitian terdahulu ini mendapatkan hasil pada indikator pertama yaitu dengan nilai rata-rata 2,7 yang masuk kategori sedang untuk tingkat kejenuhannya, lalu indikator kedua mendapatkan nilai rata-rata 2,55 yang masuk dalam kategori sedang untuk tingkat kejenuhannya, dan yang terakhir indikator ketiga mendapatkan nilai 2,76 yang juga masuk dalam kategori sedang untuk tingkat kejenuhannya (Siappa, 2021).

Tabel 9 Perbedaan Hasil Penelitian Terdahulu dan Penelitian Terkini

Indikator	Jumlah Nilai Rata-rata	
	Penelitian Terdahulu	Penelitian Terkini
Kelelahan emosional	2,7	3,1
Sinisme Terhadap Makna Sekolah	2,55	3,3
Penurunan Pencapaian Personal	2,76	3,5

Dari tabel tersebut dapat dilihat hasil perbedaan jumlah nilai rata-rata dari penelitian terdahulu dan penelitian terkini. Bahwa penelitian terkini menunjukkan hasil yang lebih besar daripada penelitian terdahulu, karena responden banyak yang memilih setuju dengan jumlah skor 3 yang dapat dilihat pada tabel skala *likert*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kejenuhan siswa pada saat pembelajaran daring PJOK di SMP Negeri 5 Sidoarjo khususnya pada kelas IX-2 dan IX-5 mendapatkan nilai atau persentase 24,47% untuk keseluruhan jawaban dari responden yang berarti masuk dalam persentase kuartil predikat sedang untuk tingkat kejenuhan keseluruhan responden. Sedangkan pada setiap indikatornya mendapat nilai rata-rata 3,1 pada indikator pertama, sehingga masuk dalam kriteria *mean* predikat sedang untuk tingkat kejenuhannya. Lalu pada indikator kedua mendapat nilai rata-rata 3,3 yang berarti masuk dalam kriteria *mean* predikat tinggi untuk tingkat kejenuhannya. Dan indikator ketiga mendapat nilai rata-rata 3,5 sehingga masuk dalam kriteria *mean* predikat tinggi untuk kejenuhannya.

Saran

Untuk peneliti yang hendak melakukan penelitian yang sama atau sejenis tentang analisis kejenuhan siswa dalam pembelajaran daring, hendaknya lebih mendalami tentang penelitian analisis tingkat kejenuhan dan diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan. Tidak hanya sama dalam konteks tingkat kejenuhan siswa pada saat pembelajaran daring PJOK saja, tetapi bisa mencakup semua komponen dalam PJOK. Dan dengan adanya penelitian ini, diharapkan tenaga pendidik dapat mengatasi dan menurunkan masalah kejenuhan siswa pada saat pembelajaran daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, N. (2020). Konseling Kelompok Strategi Rekonstruksi Kognitif Efektif Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa di MTS Ass'adah II Bungah Gresik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 345–350.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineke Cipta.
- Drozdal, S., Rosik, J., Lechowicz, K., Machaj, F., Kotfis, K., Ghavami, S., & Łos, M. J. (2020). FDA Approved Drugs With Pharmacotherapeutic

- Potential for SARS-CoV-2 (COVID-19) therapy. *Drug Resistance Updates*, 53(Desember), 100719.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655.
- Hanina, P., Faiz, A., & Yuningsih, D. (2021). *Upaya Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi*. *Basicedu*, 5(5), 3791–3798.
- Huda, F. A. (2018). *Pengertian dan Langkah-Langkah Model Problem Based Learning*.
- Indi, S. (2018). Apa Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar Pada Siswa?. *Jurnal Dictio.Id*.
- Jamila, Ahdar, & Natsir, E. (2021). *Problematika Guru dan Siswa dalam Proses Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 di UPTD SMP Negeri 1 Parepare*. 3(2), 101–110.
- Koeswardhani, W. N. (2020). *Pemerintah Tetapkan Masa Darurat Bencana Corona hingga 29 Mei 2020*.
- Kristiyandaru, A., Nurhasan, N., Muhammad, H. N., Kartiko, D. C., & Indriarsa, N. (2022). Pembelajaran Daring PJOK Pada Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus di SMAN se-Surabaya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(2), 115–124.
- Maksum, A. (2018). *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *Internet and Higher Education*, 14(2), 129–135.
- Neils, H. (2006). *13 Signs of Burnout and How To Help You Aviod*.
- Nopiyanto, E. Y. (2020). Hambatan Guru Pendidikan Jasmani Generasi 80-an dalam Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 139–148.
- Nurul, H. (2022). Anak Malas Mengerjakan Tugas Sekolah? Simak 5 Cara Mengatasinya. *Jurnal Altaschool.Id*.
- Oktifa, N. (2021). *5 Faktor Penyebab Munculnya Rasa Bosan Pada Siswa saat Belajar*.
- Pagnin, D., & de Queiroz, V. (2015). Influence of burnout and sleep difficulties on the quality of life among medical students. *SpringerPlus*, 4(1), 1–7.
- Pawicara, R. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *Institut Agama Islam Negeri Jember*, 1(1), 30–38.
- Rahman, D. H. (2020). *Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia*. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*. 13(2), 85–93.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, E. Y. (2020). Proses Belajar Mengajar PJOK Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal STAND: Sports and Development*, 1(2), 112–119.
- Sadikin, A. (2020). *Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19*. 6(1), 212–224.
- Schaufueli, W., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. United Kingdom: CRC Press.
- Siappa, C. D. (2021). Analisis Tingkat Kejenuhan (Burnout) Siswa Pada Pembelajaran Daring Pjok Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 443–440.
- Sudjana, N. (2004). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syah, M. (2005). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, C. (2022). Susah Fokus Dalam Belajar, Penyebab dan Caranya. *Jurnal Edu Master Privat*.