

**EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING DI ERA
PANDEMI UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN
JASMANI PADA SISWA SMPN 1 TEGALAMPEL
KABUPATEN BONDOWOSO**

SKRIPSI



Oleh :

ZAENUDIN

NIM : 185900211

PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2022

**EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING DI ERA PANDEMI UNTUK
MENINGKATKAN KEBUGARANJASMANI PADA SISWA SMPN 1
TEGALAMPEL KABUPATEN BONDOWOSO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi
Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

Oleh ;

ZAENUDIN

NIM : 185900211

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Zaenudin
Nim : 185900211
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARI
DI ERA PANDEMI UNTUK
MENINGKATAKN KEBUGARAN
JASMANI PADA SISWA SMPN 1
TEGALAMPEL KABUPATEN
BONDOWOSO.

Surabaya, 6 Januari 2022

Pembimbing I,



Dr. H. Harwanto, M.Pd.
NIDN : 0722106102

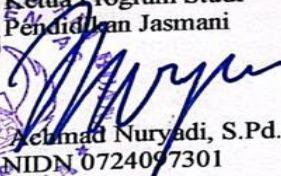
Pembimbing II,



Shandy Pieter P. S. Pd. M. Pd.
NIDN : 0729058804

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani




Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301

Skripsi oleh Krisna Mahendra Jati telah ditetapkan di depan
Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2022.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Zaenudin telah ditetapkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 20 Januari 2022.

Dewan penguji:

1. Dr. Sumardi, M.Kes
2. Dr. H.Harwanto, M.Pd
3. Shandy Piter P,S.Pd.,M.Pd

Ketua
Anggota
Anggota

Mengesahkan
Dekan FPP

Dr. Santika Rentina Hadis, M.Kes



Mengabahi
Ketua Program Studi,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Zaenudin

Nim : 185900211

Program studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 6 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Zaenudin

HALAMAN PERSEMBAHAN / MOTO

**“Dalam hidup kita belajar lebih banyak dari kegagalan daripada
kesuksesan”**

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, ridho dan hidayahNya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING DI ERA PANDEMI UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMPN 1 TEGALAMPEL KABUPATEN BONDOWOSO” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada program studi pendidikan jasmani.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Pembimbing (1) Dr. H.Harwanto, M.Pd. Pembimbing (2) Shandy Pieter P. S.Pd. M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini dibuat.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Seluruh guru dan siswa di SMPN 1 Tegalampel yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
7. Kedua orang tua beserta kakak dan adik yang telah memberikan doa, dukungan, dan nasehat selama proses pembuatan skripsi.
8. Seluruh teman-teman seangkatan 2018 yang selalu membantu, menyemangati dan mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.
9. Teman-teman alumni yang selalu memberi masukan dan memberi pengetahuan tentang penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

Rasa hormat dan terimakasih bagi semua pihak atas segala dukungan dan doanya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada penulis, Aamiin.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan karunianya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan, Aamiin.

Surabaya, 6 Januari 2022

Zaenudin

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| PERSEMBAHAN/MOTO | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Ruang Lingkup Dan Batasan Masalah | 6 |
| C. Pertanyaan Penelitian..... | 7 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| E. Manfaat Penelitian | 7 |
| F. Batasan Istiah..... | 8 |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| A. Kajian Pustaka | 9 |
| B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan..... | 19 |
| C. Kerangka Konseptual..... | 23 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Pendekatan Penelitian | 29 |
| B. Data Dan Sumber Data..... | 29 |
| C. Teknik Pengumpulan Data | 30 |
| D. Teknik Analisis Data | 32 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Lokasi Penelitian | 34 |
| B. Hasil Penelitian | 34 |
| C. Pembahasan | 37 |

BAB V PENUTUP

A. Simpulan 42

B. Saran 43

DAFTAR PUSTAKA..... 45

LAMPIRAN..... 47

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--------------------------------------|---------|
| Diagram Batang hasil Penelitian..... | 36 |

DAFTAR TABEL

| Table | Halaman |
|--------------------------|---------|
| Hasil Tabulasi Data..... | 35 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 : Surat Keterangan Penelitian | 46 |
| Lampiran 2 : Hasil Kuesioner Penelitian | 47 |