

**PERAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK SECARA LURING DALAM
MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR SISWA DAN SISWI SMAN 84**

JAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



OLEH :

DONY ADITYA PUTRA

41182191160081

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

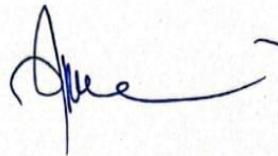
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Dengan Judul: "Peran Pembelajaran Penjaskesrek Secara Luring Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa/Siswa SMAN 84 Jakarta", Telah Disetujui Dan Disahkan Oleh Dewan Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

Pembimbing



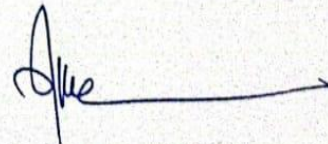
Mia Kusumawati, M.Pd.

Mengetahui
Dekan Fkip

Disahkan Oleh
Ketua Program Studi PJKR



Yudi Budiantji, M.Pd.



Mia Kusumawati, M.Pd.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Dengan Berjudul: "Peran Pembelajaran Penjaskesrek Secara Luring Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa/Siswi SMAN 84 Jakarta", Telah Disetujui Dan Disahkan Oleh Dewan Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

Hari : Kamis

Tanggal : 26 Januari 2023

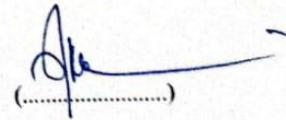
Panitia Ujian Terdiri Dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd



(.....)

2. Sekretaris : Mia kusumawati, M.Pd



(.....)

3. Penguji

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Pd



(.....)

Penguji II : Elly Diana Mamesa, M.Pd



(.....)

Penguji III : Tatang Iskandar, M.Pd



(.....)

LEMBAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : DONY ADITYA PUTRA

Npm : 41182191160081

Jurusan : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

Fakultas : keguruan dan ilmu pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Peran Pembelajaran Penjaskesrek Secara Luring Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa/Siswi SMAN 84 Jakarta**" ini benar - benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya serta hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi tersebut berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 26 Januari 2023

S
K
an
METERAI
TEMBEL
7CAX324083299
DONY ADITYA PUTRA

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Jangan Lupa Selalu Bersyukur Dan Jadilah Manusia Yang Bermanfaat Bagi Masyarakat Atau Orang Lain”.

PERSEMBAHAN:

Karya Yang Saya Buat Ini Saya Persembahkan Untuk Orang Tua Saya Ibu Saya Siti Maisaroh, Kakak Saya Yeni Mayangsari, Kakak Saya Okta Fiani, Keluarga Besar Saya, Serta Untuk Orang Lain Atau Masyarakat Dan Untuk Siswa Siswi, Teman – Teman Seperjuangan Saya,
Terima Kasih.

ABSTRAK

DONY ADITYA PUTRA. 41182191160081. “ Peran pembelajaran Penjaskesrek secara luring dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa -siswi SMAN 84 jakarta ” . jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Fakultas kegutuan dan ilmu pendidik. Universitas “45” bekasi.

Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Seberapa Besar Peran Pembelajaran Penjaskesrek Secara Luring Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa - Siswi SMAN 84 Jakarta. Apakah Peran Pembelajaran Penjaskesrek Secara Luring Dapat Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa - Siswi Dari Aktifitas Pembelajaran Sehari -Hari.

Penelitian Ini Bersifat Kualitatif Dengan Teknik Survey. Pengumpulan Data Menggunakan Instrument Wawancara Dengan Pengisian Kuesioner, Untuk Memperoleh Data Yang Akurat. Populasi Yaitu Siswa - Siswi SMAN 84 Jakarta Dengan Jumlah 63 Pelajar terdiri dari 2 kelas yaitu kelas XI IPS 1 dan XI - BB 1, Pembelajaran Penjaskesrek Ini Sangat Berperan Untuk Menurunkan Kejenuhan Dalam Belajar Saat Disekolahan Karena Pembelajaran Penjaskesrek Banyak Dilakukan Diluar Kelas Sehingga Siswa - Siswi Tidak Jenuh Belajar Dikelas Terus Dan Siswa - Siswi Bisa Beraktifitas Berolahraga Untuk Memfresh Kembali Fikiran Serta Fisik Bersemangat Lagi Dalam Melaksakan Aktifitas Belajar Yang Lain. Maka Dari Itu Pembelajaran Penjaskesrek Memiliki Pengaruh Besar Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa - Siswa.

Hasil Analisi Data Menunjukkan Bahwa Peran Pembelajaran Penjaskesrek Ini Sangatlah Berpengaruh Dalam Mereduksi (Mengurangi) Kejenuhan Dalam

Belajar Siswa - Siswi. Hal Ini Dapat Dilihat Bahwa Semua Informan Yaitu 63 Pelajar Dari Perwakilan Siswa - Siswi SMAN 84 Jakarta Menyatakan Setuju Bahwa Peran Pembelajaran Penjaskesrek Dapat Mereduksi Kejenuhan, Dengan Pembelajaran Pjok Membantu Siswa - Siswi Memfresh Kembali Fikiran Serta Fisik Bersemangat Lagi Dalam Melaksanakan Aktifitas Belajar Yang Lain.

Kata Kunci : Peran Pembelajaran Penjaskesrek, Mereduksi Kejenuhan, SMA 84 Jakarta.

ABSTRACT

DONY ADITYA PUTRA. 41182191160081. "The role of offline Penjaskesrek learning in reducing learning boredom for students of SMAN 84 Jakarta". majoring in physical education, health and recreation. Faculty of engineering and educator science. University "45" Bekasi. This Research Aims To Find Out How Big The Role Of Offline Penjaskesrek Learning In Reducing Student Learning Saturation - Students of SMAN 84 Jakarta. Is the Role of Offline Penjaskesrek Learning Can Reduce Students' Learning Saturation From Daily Learning Activities. This Research Is Qualitative With Survey Techniques. Data Collection Using Interview Instruments By Filling Out Questionnaires, To Obtain Accurate Data. The population is students of SMAN 84 Jakarta with a total of 63 students consisting of 2 classes, namely class XI IPS 1 and XI - BB 1. Physical education and health education learning plays a very important role in reducing boredom in learning at school because a lot of physical education is done outside the classroom so that students Not bored with continuing to study in class and students can engage in sports activities to refresh their minds and

physically to be excited again in carrying out other learning activities. Therefore, Penjaskesrek Learning Has a Big Influence To Reducing Students' Learning Saturation. The results of data analysis show that the role of Penjaskesrek learning is very influential in reducing (reducing) boredom. Student Learning - Student. It can be seen that all the informants, namely 63 students from the student representatives of SMAN 84 Jakarta, stated that they agreed that the role of Physical Education and Recreation Education and Research can reduce boredom, with corner learning helping students refresh their minds and physically excited again in carrying out other learning activities.

Keywords: The Role of Penjaskesrek Learning, Reducing Saturation, SMA 84 Jakarta.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb.

Bismillahirrohmannirrohim.

Puji Dan Syukur Kepada Tuhan Yang Maha Esa Atas Berkat Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Ini Yang Berjudul “ **Peran Pembelajaran Penjaskesrek Secara Luring Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa/Siswi SMAN 84 Jakarta** “.

Dalam Penyusunan Skripsi Ini, Penulis Banyak Mendapat Bantuan Dan Dorongan Dari Berbagai Pihak. Penulis Sadar Bahwa Selaku Manusia Biasa Tak Luput Dari Kesalahan “Tak Ada Gading Yang Tak Retak”. Tidak Ada Manusia Yang Tidak Punya Kesalahan, Kalau Tidak Punya Kesalahan Bukanlah Manusia. Oleh Karena Itu, Penulis Menyampaikan Mohon Maaf Dan Terimakasih Kepada Semua Pihak Yang Telah Membantu Penulis Baik Moril Maupun Material Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Kuliah Tepat Pada Waktunya Dengan Pembuatan Skripsi Ini.

Secara Khusus Saya Ucapkan Terima Kasih Yang Sebesar-Besarnya Kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, M.Pd Selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Bapak Yudi Budianti, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi, Sekaligus Sebagai Pembimbing Skripsi.
4. Bapak Dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan

Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi Yang Telah Memberi Bekal Ilmu Pengetahuan Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Studi Dan Menyelesaikan Penulisan Skripsi Ini.

5. Bapak Dan Ibu Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Staf Tata Usaha, Guru Khususnya Guru Olahraga, Serta Siswa Siswi SMAN 84 Jakarta Yang Telah Berpartisipasi Dan Membantu Selama Penelitian.
6. (Alm) Bapak Sofyan Efendi (Bapak Kandung), Ibu Siti Maisaroh (Ibu Kandung), Yeni Mayang Sari (Kakak Kandung) Dan Okta Viany (Kakak Kandung) Dan Untuk Keluarga Besar.
7. Memberikan Bantuan Moril, Material, Arahan Dan Selalu Mendoakan Keberhasilan Dan Keselamatan Selama Menempuh Pendidikan.
8. Rekan - Rekan Mahasiswa Olahraga Seperjuangan Yang Telah Banyak Memberikan Masukan Kepada Penulis Baik Selama Dalam Mengikuti Perkuliahan Maupun Dalam Penulisan Skripsi Ini.
9. Semua Pihak Yang Telah Membantu Dalam Penelitian Ini, Yang Tidak Dapat Disebutkan Satu Per Satu Semoga Amal Baik Dari Berbagai Pihak Tersebut Mendapatkan Balasan Yang Melimpah Dari Allah SWT.

Akhirnya, Semoga Tuhan Yang Maha Esa Membalas Semua Kebaikan Dan Kemurahan Hati Bapak/Ibu, Saudara/I Sekalian. Akhir Kata Penulis Berharap Semoga Skripsi Ini Dapat Berguna Dan Bermanfaat Bagi Kita Semua.

Bekasi, 26 Januari 2023

Saya Yang Menyatakan

DONY ADITYA PUTRA

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PENYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Oprasional	5
BAB II TINJAUHAN TEORITIS	
A. Deskripsi Teori.....	7
B. Penelitian Relevan.....	17
C. Kerangka Berfikir.....	19
D. Anggapan Dasar Dan Hipotensi.....	20

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	23
A. Metode Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel.....	24
C. Waktu dan Tempat Penelitian	25
D. Desain Dan Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Gambaran umum Objek Penelitia	35
B. Deskripsi Hasil Penelitian	39
C. Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran – saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Desain Penelitian	24

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 kisi – kisi kuesioner.....	29
Tabel 4.1 kepala sekolah	39
Tabel 4.2 pembelajaran penjaskesrek dapat mereduksi kejenuhan.....	40
Tabel 4.3 Pembelajaran Penjaskesrek dapat mengatasi dan mereduksi kejenuhan.....	42
Tabel 4.4 Bagaimana peran pembelajaran penjaskesrek secara luring dimasa pandemi	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Riwayat Hidup	51
Lampiran 2 Surat Keterangan Pembimbing	52
Lampiran 3 Surat Permohonan Pembimbing	54
Lampiran 4 Surat Keterangan Melakukan Penelitian	55
Lampiran 5 Surat Frekuensi Pembimbing.....	56
Lampiran 6 Pedoman Pertanyaan.....	58
Lampiran 7 Dokumentasi	61