

**SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN PEMBELAJARAN PENJASKES POLA HIDUP
SEHAT MELALUI MEDIA DARING PADA SISWA SMK PGRI 1 JOMBANG**

ARTIKEL



Oleh :

**MIR'ATUL AMIROH
NIM. 1381327**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN ARTIKEL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
STKIP PGRI JOMBANG**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Fatchur Rozaq, M.Pd
Jabatan : Pembimbing Skripsi

Menyetujui artikel ilmiah dibawah ini:

Nama Penulis : Mir'atul Amiroh
NIM : 1381327
Judul Artikel : **SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN PEMBELAJARAN
PENJASKES POLA HIDUP SEHAT MELALUI MEDIA DARING
PADA SISWA SMK PGRI 1 JOMBANG**

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di jurnal ilmiah sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 13 Agustus 2020
Pembimbing

M. Fatchur Rozaq, M.Pd
NIK. 0104770124

SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN PEMBELAJARAN PENJASKES POLA HIDUP SEHAT MELALUI MEDIA DARING PADA SISWA SMK PGRI 1 JOMBANG

Mir'atul Amiroh

S-1 Program Studi Pendidikan Jasmani
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email :Kurniawanmuhmaddoni@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya hasil belajar siswa pada materi pola hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data tingkat pemahaman pembelajaran penjaskes pola hidup sehat melalui media daring. Hal ini untuk mengetahui hasil media daring dalam pembelajaran pola hidup sehat, dengan adanya media daring diharapkan siswa dapat aktif dalam pembelajaran pola hidup sehat di masa pandemic Covid-19.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh siswa siswi SMK PGRI 1 Jombang, yang sampelnya dipilih menggunakan tehnik *random sampling* merupakan teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi berjumlah 1.366 siswa. Tehnik pengumpulan datanya melalui angket yang berjumlah 50 butir pernyataan.

Dari perhitungan data diperoleh pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 2,71%, tinggi sebesar 22,55%, cukup sebesar 47,18%, kurang sebesar 16,70%, dan sangat kurang sebesar 10,86%. Rincian mengenai penggunaan media daring terhadap pemahaman pembelajaran penjaskes pola hidup sehat di SMK PGRI 1 Jombang. Menurut hasil yang telah dilakukan survei tingkat pemahaman pembelajaran penjaskes pola hidup sehat melalui media daring pada siswa SMK PGRI 1 Jombang berada dalam kategori "cukup".

Kata kunci : pola hidup sehat, survei media daring.

This research is motivated by the lack of student learning outcomes on lifestyle material. The purpose of this study was to obtain data on the level of understanding of health education learning in healthy lifestyles through online media. This is to determine the results of online media in learning healthy lifestyles, with the presence of online media it is hoped that students can be active in learning healthy lifestyles during the Covid-19 pandemic.

The population in this study were all all students of SMK PGRI 1 Jombang, whose samples were selected using a random sampling technique which is a sampling technique that provides equal opportunities for individuals who are members of a population of 1,366 students. Data collection techniques through a questionnaire, amounting to 50 statements.

From the calculation of the data obtained in the very high category with a percentage of 2.71%, a high of 22.55%, sufficient amount of 47.18%, less by 16.70%, and very less by 10.86%. Details about the use of online media for understanding health education learning patterns for healthy living in SMK PGRI 1 Jombang. According to the results of the survey the level of understanding of health education learning for healthy lifestyles through online media in SMK PGRI 1 Jombang students is in the "sufficient" category.

Keywords: healthy lifestyle, online media survey.

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan belajar mengajar untuk melaksanakan kurikulum dalam suatu lembaga pendidikan, agar mendapatkan tujuan sesuai dengan peraturan yang sudah dibuat. Berdasarkan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang pendidikan Nasional pasal 1 dijelaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pembelajaran yang ideal dilakukan dengan adanya timbal balik antara guru dan siswa, siswa dapat memahami materi yang diberikan oleh guru, dan dapat melakukan dengan tekun dari hasil belajarnya, selain itu siswa dapat bertukar ilmu dengan siswa lain, sehingga mendapatkan proses pembelajaran yang diinginkan. Proses pembelajaran tersebut dapat dilakukan didalam kelas maupun diluar kelas.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses belajar mengajar dalam sekolah yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan berbagai ketrampilan motorik, pengetahuan maupun spiritual. Pendidikan jasmani dilakukan dengan berbagai aktifitas dan materi yang bertahap sesuai kemampuan siswa. Membawakan materi yang membuat siswa merasa senang, hal tersebut berpengaruh terhadap proses pembelajaran maupun materi yang akan diajarkan oleh guru, penguang keberhasilan lainnya

dalam pembelajaran adalah adanya media, dengan menggunakan media tersebut pembelajaran akan semakin lebih menarik, dan dapat memberikan rasa keingintahuan siswa atas materi yang akan dipelajarinya, dengan demikian siswa akan memperhatikan guru dalam memberikan materi, selain siswa termotivasi, guru juga akan lebih mudah untuk mengkondisikan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Besarnya tuntutan terhadap guru pendidikan jasmani agar dapat memikirkan, merencanakan dan menggunakan media pembelajaran dalam proses pemberian materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang “Survei Tingkat Pemahaman Pembelajaran Penjaskes Pola Hidup Sehat Melalui Media Daring pada siswa SMK PGRI 1 Jombang” sebagai upaya peningkatan mutu pendidikan melalui media dalam pembelajaran penjas. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “bagaimana tingkat pemahaman pembelajaran penjaskes pola hidup sehat melalui media daring pada siswa SMK PGRI 1 Jombang?” Berdasarkan rumusan masalah tersebut diatas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pemahaman pembelajaran penjaskes pola hidup sehat melalui media daring pada SMK PGRI 1 Jombang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. (Arikunto, 2006:302) menyatakan bahwa penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan apa adanya, tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengambilan data berupa kuisioner.

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Maksum, 2012:30). Sedangkan

konsep sendiri adalah penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu. Variabel dapat digolongkan menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan pengertian diatas maka peneliti mendefinisikan variabel-variabel sebagai berikut : Variabel bebas (Survei Media Daring) dan Variabel terikat (Pola Hidup Sehat). Menurut (Maksum, 2009:40) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK PGRI 1 Jombang, berjumlah 507 peserta didik. Menurut (Arikunto, 2011), kuisisioner atau angket adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Dalam hal ini peneliti menggunakan skala likert.

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kuantitatif, karena penelitian ini bersifat kuantitatif maka untuk menjawab permasalahan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif (Suharsimi Arikunto, 1993: 140-141). Selanjutnya untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori di setiap aspek menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

P : Angka Persentase

f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Number Of Case (Jumlah frekuensi banyaknya individu)

Hasil Penelitian

A. Deskriptif Data

Hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikaitkan dengan pembahasan selanjutnya. Maka akan diuraikan oleh peneliti tentang pembelajaran daring melalui google site, google form dan pembelajaran penjaskes pola hidup sehat melalui media daring pada siswa SMK PGRI 1 jombang yang dapat diuraikan deskripsi data dan pengujian tersebut.

Adapun subjek penelitian adalah seluruh siswa siswi SMK PGRI 1 Jombang yang terdiri dari kelas X.OTKP.1 yang terdiri dari 32 siswa, siswa siswi kelas X.OTKP.2 yang terdiri dari 33 siswa, siswa siswi kelas X.OTKP.3 yang terdiri dari 33 siswa, siswa siswi kelas X.OTKP.4 yang terdiri dari 31, siswa siswi kelas X.OTKP.5 yang terdiri dari 31, siswa siswi kelas XI.AKL.1 yang terdiri dari 32, siswa siswi kelas XI.AKL.2 yang terdiri dari 34, siswa siswi kelas XI.AKL.3 yang terdiri dari 33, siswa siswi kelas XI.AKL.4 yang terdiri dari 33, siswa siswi kelas XI.BDPM.1 yang terdiri dari 32, siswa siswi kelas XI.BDPM.2 yang terdiri dari 32, siswa siswi kelas XI.BDPM.3 yang terdiri dari 29 siswa, siswa siswi kelas XI.TKJ.1 terdiri dari 28 siswa, siswa siswi kelas XI.TKJ.2 terdiri dari 27 siswa, siswa siswi kelas XI.MM.1 yang terdiri dari 32 siswa, siswa siswi kelas XI.MM.2 yang terdiri dari 35 siswa, siswa siswi kelas XII.AP.1 yang terdiri dari 35 siswa, siswa siswi kelas XII.AP.2 yang terdiri dari 35 siswa, siswa siswi kelas XII.AP.3 yang terdiri dari 35 siswa, siswa siswi kelas XII.AP.4 yang terdiri dari 36 siswa, siswa siswi kelas XII.AP.5 yang terdiri dari 36 siswa, siswa siswi kelas XII.AP.6 yang terdiri dari 35 siswa, siswa siswi kelas XII.AP.7 yang terdiri dari 35 siswa, siswa siswi

kelas XII.AK.1 yang terdiri dari 36 siswa, siswa siswi kelas XII.AK.2 yang terdiri dari 33 siswa, siswa siswi kelas XII.AK.3 yang terdiri dari 32 siswa, siswa siswi kelas XII.AK.4 yang terdiri dari 33 siswa, siswa siswi kelas XII.AK.5 yang terdiri dari 32 siswa, siswa siswi kelas XII.PM.1 yang terdiri dari 36 siswa, siswa siswi kelas XII.PM.2 yang terdiri dari 36 siswa, siswa siswi kelas XII.TKJ.1 yang terdiri dari 36 siswa, siswa siswi kelas XII.TKJ.2 yang terdiri dari 37 siswa, siswa siswi kelas XII.MM.1 terdiri dari 36 siswa, , siswa siswi kelas XII.MM.2 terdiri dari 33 siswa, maka jumlah keseluruhan 1.366 siswa yang akan menjadi responden. Akan tetapi dari 1.366 siswa yang menjadi responden yang mengisi angket kuisisioner hanya 479 siswa dari semua kelas yang ada di SMK PGRI 1 Jombang. Jadi untuk penelitian ini terdapat 479 responden.

B. Analisis Data

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui seberapa pengaruh penggunaan media daring yang dikombinasikan ke dalam google site, google form dan dan pembelajaran penjaskes pola hidup sehat melalui media daring pada siswa SMK PGRI 1 Jombang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan media daring yang dikombinasikan kedalam google site, google form dan pembelajaran penjaskes pola hidup sehat melalui media daring pada siswa SMK PGRI 1 Jombang dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan media daring yang dikombinasikan kedalam google site dan pembelajaran penjas pada materi pola hidup sehat di SMK PGRI 1 Jombang dapat diperoleh hasil skor *minimum* = 22, skor *maksimum* = 50, rata-rata (*mean*) = 33,31, *median* = 33, *modus*

sebesar= 33, *standart deviasi* = 3,59.

Tabel 4.2. Deskripsi Statistik Survei Tingkat Pemahaman Pembelajaran Penjaskes Pola Hidup Sehat Melalui Media Daring pada Siswa SMK PGRI 1 Jombang

Statistik	
<i>N (Valid)</i>	479
<i>Jumlah</i>	15957
<i>Mean</i>	33,31
<i>Median</i>	33
<i>Modus</i>	33
<i>Standar Deviasi</i>	3,59
<i>Maksimum</i>	50
<i>Minimum</i>	22

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan media daring yang dikombinasikan dengan google site pada pembelajaran pola hidup sehat di SMK PGRI 1 Jombang, maka penggunaan media berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 2,71%, tinggi sebesar 22,55%, cukup sebesar 47,18%, kurang sebesar 16,70%, dan sangat kurang sebesar 10,86%. Rincian mengenai penggunaan media daring terhadap pemahaman pembelajaran penjaskes pola hidup sehat di SMK PGRI 1 Jombang. Menurut hasil yang telah dilakukan survei tingkat pemahaman pembelajaran penjaskes pola hidup sehat melalui media daring pada siswa SMK PGRI 1 Jombang berada dalam kategori "cukup".\

Tabel 4.3: . Deskripsi Hasil Penelitian Survei Tingkat Pemahaman Pembelajaran Penjaskes Pola Hidup Sehat Melalui Media Daring Pada Siswa SMK PGRI 1 Jombang

No	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1	Sangat Tinggi	13	2,71%
2	Tinggi	108	22,55%
3	Cukup	226	47,18%
4	Kurang	80	16,70%

5	Sangat Kurang	52	10,86%
Jumlah		479	100%

Penutup

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang dikumpulkan, diolah, dan di analisis sebagaimana telah dipaparkan pada BAB IV, hasil penelitian secara umum dapat disimpulkan sebagai berikut.

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan media daring dan pembelajaran penjaskes pola hidup sehat pada siswa SMK PGRI 1 jombang, berada pada kategori kategori “cukup”.

B. Saran

Hasil dari penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Guru sebagai tenaga pengajar diharapkan lebih sering menggunakan media daring pada masa pandemi sekarang. Agar siswa dapat lebih mengenal macam-macam media daring dan lebih terbiasa mengaksesnya.
2. Pemberian media daring diharapkan dapat membantu menambah motivasi siswa dalam melakukan pembelajaran meskipun mereka sekarang hanya berada dirumah saja. Media ini juga diharapkan dapat dipergunakan ketika pembelajaran berlangsung pada keadaan normal kembali.
3. Bagi Peneliti selanjutnya perlu adanya perbaikan ulang mengenai instrument penelitian sehingga instrumen yang digunakan sebagai penelitian mempunyai nilai koefisien validitas lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2011). *PROSEDUR PENELITIAN Suatu Pendekatan Praktik*. PT RINEKA CIPTA, Jakarta.
- Djamarah, S. B. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. PT RINEKA CIPTA, Jakarta.
- Djoko Pekik, I. (2006). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan, 45–46.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia
- Junaedi 2015. (2015). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 03 Tahun, 03, 834–842. Diambil dari <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Kadir, A. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1), 49–55.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya
- Pujiati. (2015). Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi. *Cybrarians Journal*, 2(37), 1–31. <https://doi.org/10.12816/0013114>
- Maulana, R. (2018). Rancang Bangun Sistem Kendali Pola Hidup Sehat dengan Metode Intermittent Fasting, 3(2), 1–5.
- Nasution, A. F. dan J. D. H. (2018). Perbedaan pola hidup sehat antara siswa pada sekolah yang menerapkan go green perbedaan pola hidup sehat antara siswa pada sekolah go green dan sekolah yang tidak go green. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(3), 565–568. Diambil dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Rositawaty. (2007). *Kiat Sehat dan Bugar*.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Taufik, Muh. *Simulasi Digital*
- Tauhid, F. (2019). pengaruh status gizi dan pola tidur terhadap tingkat kebugaran jasmani, 23(3), 2019.
- Zakiudin, A., & Shaluhiah, Z. (2016). Perilaku Kebersihan Diri (Personal Hygiene) Santri di Pondok Pesantren Wilayah Kabupaten Brebes akan Terwujud Jika

Didukung dengan Ketersediaan Sarana Prasarana. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 11(2), 64. <https://doi.org/10.14710/jpki.11.2.64-83>