

**PROSES PEMBELAJARAN PENJASORKES DI MASA  
PANDEMI COVID 19 PADA SISWA KELAS X IPS SMAS  
NURUL FALAH TIMOR TENGAH UTARA**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**PETRUS DORISIUS OPAT  
NIM. 16320314**

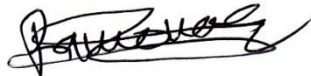
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Petrus Dorisius Opat**, NIM. 16320314, dengan judul: “**Proses Pembelajaran Penjasorkes di Masa Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas X IPS SMAS Nurul Falah Kabupaten Timor Tengah Utara**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 18, bulan Desember, tahun 2021.

## MENYETUJUI

Pembimbing I



**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

Pembimbing II




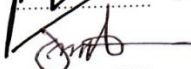
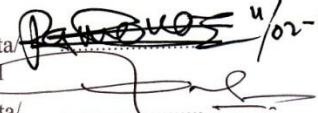

**David Loba, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0810017401

  
**MENGESAHKAN**  
Ketua Program Studi PJKR  
**Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN: 0804078802

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Petrus Dorisius Opat**, NIM. 16320314, dengan judul: “**Proses Pembelajaran Penjasorkes di Masa Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas X IPS SMAS Nurul Falah Kabupaten Timor Tengah Utara**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 18, bulan Desember, tahun 2021 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 18, bulan Desember, tahun 2021.

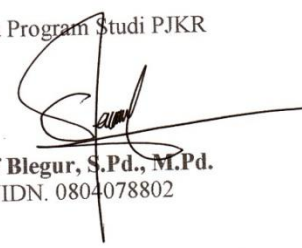
## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Magdalena R. P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	 18/12-2022
Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota	
Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 11/12-2022
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN

  
Dekan FKIP  
  
**Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.**  
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

  
**Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0804078802

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Petrus Dorisius Opat  
NIM : 16320314  
Semester : Sebelas (XI)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Proses Pembelajaran Penjasorkes di Masa Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas X IPS SMAS Nurul Falah Kabupaten Timor Tengah Utara.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 27 November 2021

Yang menyatakan



Petrus Dorisius Opat  
NIM. 16320314

## **MOTTO**

**"Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya"**

**( Matius 21: 22 )**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh hormat skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Tuhan yang masih memberikan kesempatan untuk berkarya serta memberikan akal budi dalam ilmu pengetahuan sehingga semua bisa berjalan dengan lancar.
2. Kedua orang tua tercinta Bapak Aloysius Opat dan Ibu Laurentina Besa, atas semua jerih payah yang sudah dikorbankan kepada peneliti. Terima kasih untuk motivasi, cinta serta Doa yang tulus.
3. Adik tercinta Maria Ewalde Opat, Roswita Kornelia Opat, Ronaldo Kevin Roger Opat. Terima kasih untuk Doa, dukungan dan perhatian yang selalu diberikan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan dan doa
5. Teman seperjuangan yang selalu membantu dan mendukung.
6. Almamater tercinta UKAW Kupang

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Proses Pembelajaran Penjasorkes di Masa Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas X IPS SMAS Nurul Falah Kabupaten Timor Tengah Utara”**. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak, baik secara daya, dana dan doa. Menyadari akan hal itu, peneliti patut menyampaikan limpah terima kasih kepada.

1. Dr. Ayub Urbanus Imanuel Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, S.Pd.,M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Jusuf Blegur, S.Pd.,M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Ramona Mathias Mae, S.Pd.,M.Or., selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing dan mendampingi peneliti dalam memberikan pikiran yang cemerlang, serta selalu memotivasi peneliti dalam mempercepat proses penyelesaian skripsi ini.
5. David Loba, S.Pd.,M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing dan mendampingi peneliti dalam memberikan pikiran yang cemerlang, serta selalu memotivasi peneliti dalam mempercepat proses penyelesaian skripsi ini.
6. Julian Jeminel Leko, S.Pd., M.Fis., selaku Dosen Penasehat Akademik
7. Bapak/Ibu Staf Dosen pengajar pada program studi PJKR-FKIP UKAW.
8. Umar Camuda, S.Kom., selaku kepala SMAS Nurul Falah Kabupaten Timor Tengah Utara yang sudah meluangkan tempat dan waktu bagi peneliti.
9. Emanuel Opat, S.Pd., selaku guru PJOK yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan kegiatan atau proses penelitian.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, baik penyusunannya maupun penyajiannya. Disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki peneliti. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun, peneliti sangat mengharapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Peneliti juga berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua orang.

Kupang, 13 September 2021

Peneliti,



Petrus Dorisius Opat  
NIM. 12320314



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BIODATA PENULIS .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Pembelajaran Penjasorkes.....	7
B. Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19 .....	11
C. Pengertian Covid-19 .....	13
D. Metode Daring dan Luring.....	14
E. Kelebihan dan Kekurangan Daring dan Luring.....	16
F. Kerangka Berpikir.....	18

BABIII. METODE PENELITIAN.....	20
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	20
1. Pendekatan .....	20
2. Jenis .....	20
B. Desain Penelitian .....	20
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
1. Tempat .....	21
2. Waktu.....	21
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	22
1. Peran peneliti .....	22
2. Informan penelitian.....	22
3. Teknik penentuan informan .....	23
F. Teknik Pengumpulan Data.....	23
G. Teknik Analisis Data.....	25
H. Pengujian Keabsahan Data .....	25
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	27
A. Demografi Informan Penelitian .....	27
B. Hasil Penelitian .....	32
1. Proses pembelajaran PJOK di sekolah.....	34
2. Materi pembelajaran .....	38
3. Media pembelajaran.....	39
4. Pelaksanaan pembelajaran .....	39
C. Pembahasan.....	40
BAB V. PENUTUP.....	43
A. Simpulan .....	43
B. Saran .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator.....	21
Tabel 3.2. Waktu penelitian .....	21
Tabel 4.1. Demografi informan penelitian.....	27
Tabel 4.2. Data GTK SMAS Nurul Falah.....	30
Tabel 4.3. Jumlah guru dan pegawai SMAS Nurul Falah.....	31
Tabel 4.4. Keadaan siswa SMAS Nurul Falah 2020/2021.....	32

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1. Bagan kerangka berikir .....	19
Gambar 4.1. Profil SMAS Nurul Falah Kefamenanu. ....	28
Gambar 4.2. Proses pembelajaran penjasorkes di kelas.....	33
Gambar 4.3. Wawancara dengan kepala sekolah.....	34
Gambar 4.4. Wawancara dengan guru penjas.....	35
Gambar 4.5. Wawancara dengan peserta didik .....	37
Gambar 4.6. Wawancara dengan peserta didik .....	37
Gambar 4.7. Wawancara dengan peserta didik.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	47
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	48
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	49
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	51
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	52
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	54

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Petrus Dorisius Opat
2. Tempat/tanggal lahir : Kefamenanu, 18 November 1994
3. Alamat : Jl. TPU Liliba, RT, 041/RW 001, Liliba Kupang
4. Nomor *handpone* : 082145255735
5. Alamat email : [petrusopat@gmail.com](mailto:petrusopat@gmail.com)
6. Nama Ayah : Aloysius Opat
7. Nama Ibu : Laurentina Besa

### B. Riwayat pendidikan

1. SDK Oeolo 1 ( 2001-2006)
2. SMP Sto. Antonius Padua Sasi Kefamenanu (2007-2009)
3. SMK Negeri Oeolo (2010-2013)