



**ANALISIS TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR DAN KECEMASAN BELAJAR
PESERTA DIDIK PADA MASA PANDEMI COVID 19 DALAM MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS XI DI SMK
MUHAMMADIYAH 1 PADANG**

Yusrina Tambunan¹, Syahrastani², Gusril³, Damrah⁴

¹Universitas Negeri Padang, Pendidikan Olahraga, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Pendidikan Olahraga, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Pendidikan Olahraga, Padang, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Pendidikan Olahraga, Padang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: tambunanyusrina@gmail.com

*Email Author: syahrastani@yahoo.com, gusrilnasir@gmail.com,
damrahburhan@gmail.com

Received: Januari 2022, Revised: Februari 2022, Accepted: Maret 2022

Abstract

The case in this research is about the change of method in sport and health subject study in Pandemic, the education process should in practice in the field as almost with the own teacher's control, and become almost material explanation dominantly about and add some task that makes boring and worrying to the students in studying. The research is made to see the rank of the student's boring and worrying studying in pandemic time for sport and health education subject in SMK Muhammadiyah 1 Padang. This research use quantitative-qualitative approachment (mixed methods) in sequential explanatory. The research population is Vocational High School (SMK) Muhammadiyah 1 Padang. At the beginning, the quantitative data is used here to collect the data, and then it uses qualitative. The tool for collecting data are questionair, interview, and document analyse. According to the result of student's boring and worrying studying at the pandemi time on sport and health subject study, we can see that the level of the student's boring feeling is the middle rank, by percentage 45,8%, and the worrying is also in the middle 45,8%.

Keywords: Boredom of learning, anxiety of learning, PJOK

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini berubahnya metode dalam pembelajaran PJOK saat pandemic yaitu daring, yang seyogyanya proses pembelajaran PJOK dominan praktek di lapangan dengan pengawasan langsung oleh guru PJOK, berubah menjadi dominan kepada penyampaian materi terkait teori serta pemberian tugas-tugas yang berdampak pada kejenuhan dan kecemasan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian bertujuan untuk melihat tingkat kejenuhan belajar dan kecemasan belajar peserta didik pada masa pandemic dalam mata pelajaran PJOK di SMK Muhammadiyah 1 Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-kualitatif (*mixed methods*) yang berbentuk *sequential explanatory*. Populasi penelitian adalah peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang, teknik pengambilan sampel didasarkan atas hasil Grand tour serta pertimbangan peneliti sudah mengenal situasi dan kondisi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan 2x11 Kayutanam Kabupaten Padang Pariaman, Teknik pengumpulan data digunakan pada tahap awal yaitu metode kuantitatif dan tahap selanjutnya metode kualitatif. Alat pengumpulan data melalui angket/kuesioner, wawancara dan analisis dokumen. Berdasarkan hasil dari kejenuhan belajar siswa dan kecemasan belajar siswa saat pandemi dalam mata pelajaran PJOK, terlihat bahwa



kejuhan belajar peserta didik berada dalam kategori sedang dengan persentase 45,8%, sedangkan kecemasan belajar peserta didik juga berada dalam kategori sedang dengan persentase 45,8% pada PBM PJOK secara daring, namun kejuhan dan kecemasan tersebut tidak berlaku saat PBM PJOK luring.

Kata kunci: Kejuhan belajar, Kecemasan belajar, PJOK.

PENDAHULUAN

Tujuan hidup suatu bangsa adalah memperoleh kemerdekaan, yang mana kemerdekaan tersebut tergambar dengan perhatian akan pentingnya pendidikan. Pendidikan menjadi syarat utama untuk menjadikan sumber daya manusia menciptakan potensi manusia yang kompeten dan handal. Seperti yang kita ketahui, potensi manusia yang kompeten adalah lokomotor sentral dalam memelihara dan melahirkan sumber daya alam yang juga potensial yang dapat dimanfaatkan untuk kelanjutan hidup manusia di dunia ini.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 (Indonesia, 2003) tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan “Pendidikan adalah 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”. Dari paparan tersebut, pendidikan merupakan aktivitas yang secara sengaja untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya agar memiliki wawasan, sikap yang baik serta keterampilan yang berguna untuk masa depan yang gemilang. Lebih dari hal itu, pendidikan dapat mewariskan nilai-nilai luhur dari generasi kepada generasi berikutnya, sehingga mereka siap membawa kehidupan bangsa dan negara ke arah yang lebih baik lagi.

Menurut (Pawicara & Conilie, 2020) menyatakan bahwa belajar adalah sebuah kegiatan fisik yang berupa perubahan tingkah laku seseorang akibat pengalaman yang tercipta dari individu dengan lingkungannya. Aktivitas belajar memiliki ritme tersendiri bagi setiap individu. Kadang mulus, kadang juga tidak berjalan mulus. Belajar juga berlangsung seumur hidup manusia karena itu manusia tidak bisa terlepas dari kata belajar.

Dalam menciptakan pendidikan yang dapat mencerdaskan bangsa, tentu harus diimbangi dengan sistem pendidikan yang merata. Indonesia terdiri dari rangkaian pulau besar dan kecil hingga terpencil sehingga akses pendidikan ke seluruh wilayah belum terjangkau dengan baik. Selain itu, sekarang ini dimana bukan hanya Indonesia, namun sejagat raya sedang ditimpa bencana, yaitu mewabahnya virus corona. Akibatnya, mau tidak mau kita harus dapat menyesuaikan diri dengan pola gaya hidup baru terkait dengan sektor perekonomian,



peribadahan, dan aktivitas lainnya. Tidak terkecuali pendidikan, kita juga harus menyesuaikan alur yang baru akibat dari dampak dari Covid 19 ini. Awalnya pendidikan dilakukan di sekolah dengan bertemu secara langsung, namun sekarang ini harus berubah dengan proses pembelajaran dalam jaringan (*daring*) yang dilakukan dari rumah masing-masing.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik yang berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral, pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Okta et al., 2021)

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan saat pandemi hanya menggunakan metode yang sama dan cenderung monoton. Peserta didik diberikan materi dengan penugasan secara tertulis untuk memenuhi pencapaian kompetensi pengetahuan. Sedangkan untuk gerak pencapaian kompetensi yang dilakukan juga terbatas, yaitu melalui media berupa foto dan video yang dikirimkan, yang notabeneanya tanpa disertai bimbingan dan pengawasan langsung oleh guru. Seperti edaran Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat tentang pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka (PTM), kapasitas 100% peserta didik di sekolah berubah menjadi kapasitas 50%. Artinya proses pelaksanaan PTM di sekolah baik mata pelajaran teori maupun praktek termasuk PJOK dilakukan dengan dua sesi, yaitu daring dan luring. Saat daring, proses pembelajaran PJOK dilaksanakan dari rumah melalui aplikasi seperti WhatsApp, YouTube, Google Drive dan lain-lain sehingga penyampaian materi terkait mata pelajaran PJOK disampaikan melalui aplikasi tersebut. Dalam memenuhi kompetensi pengetahuan, peserta didik diberikan materi dan penugasan tertulis, sedangkan untuk pencapaian kompetensi gerak, peserta didik diberikan penugasan melalui media seperti foto dan video yang dikirimkan dengan aplikasi YouTube dan Google Drive ke guru PJOK.

Untuk proses pembelajaran luring, peserta didik mengikuti proses pembelajaran PJOK di sekolah, yaitu menerima materi dan praktek langsung ke lapangan bersama teman-teman dengan pengawasan oleh guru PJOK dengan menjalankan protokol kesehatan secara ketat, seperti memakai masker, menjaga jarak, rajin cuci tangan dan sebagainya, ketika ada hal yang tidak dimengerti maka peserta didik dapat bertanya langsung. Namun, proses pembelajaran daring dan luring ini dilakukan secara bergantian.

Kejenuhan merupakan sebuah kondisi psikologis dimana seseorang akan merasa sangat bosan untuk melakukan tugas rutin dalam jangka waktu yang lama (Wahyuni, 2018). Apabila rasa



jenuh sudah menghinggapi peserta didik maka proses pembelajaran tidak akan berjalan lancar walaupun belajar dengan waktu yang cukup lama, namun tetap saja hasilnya tidak akan maksimal, sehingga dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan tidak dipahami peserta dengan baik sesuai yang diharapkan.

Selain kejenuhan, di sisi lain terkadang ada masanya rasa tidak nyaman dalam belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan saat pandemi terjadi sehingga menimbulkan kecemasan. Tertekan, tak memahami pelajaran serta sebab-sebab lainnya. Rasa cemas ini pun menjadi masalah lain dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan sehingga tujuan pembelajaran ingin dicapai malah terbengkalai. Kecemasan merupakan reaksi dari dalam tubuh terhadap ancaman internal maupun eksternal diri individu yang tidak siap dihadapi dan berfungsi memperingatkan individu tersebut dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Hal itu sejalan dengan jurnal ilmiah wahana pendidikan yang ditulis oleh Putra Nova, Ruslan Abdul Gani dan Rekha Ratri Julianti (Nova et al., 2021) yang menyatakan bahwa pembelajaran PJOK mengalami hambatan, salah satunya kecemasan peserta didik dalam pembelajaran PJOK pada masa pandemic, sehingga mengakibatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran kurang. Berdasarkan jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi oleh Edi Irwanto dan Galih Farhanto (Irwanto & Farhanto, 2021) menyatakan bahwa Anxiety juga dialami peserta didik atau mahapeserta didik yang mengambil atau menempuh pembelajaran praktikum. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang tidak lepas dari kegiatan praktikum sehingga memecahkan konsentrasi peseta didik dalam mengikuti pembelajaran karena tidak sepenuhnya faham akan apa yang disampaikan dan tidak dapat bertanya secara langsung.

METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini yaitu *mixed methods*. Creswell (J. W, 2010) menyatakan bahwa penelitian campuran adalah sebuah pendekatan penelitian yang memadukan antara penelitian kuantitatif dengan penelitian kualitatif. Subyek penelitian adalah satu dari bagian atau anggota dalam sampel yang merupakan pihak yang dijadikan sebagai sumber informasi sebuah penelitian (Sekaran & Bougie, 2017). Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa keas XI SMK Muhammadiyah 1 Padang yang berjumlah 24 orang sekolah. Teknik analisis data dalam penelitian ini melalui tahap pertama yaitu analisis data kuantitatif yang datanya berwujud angka dengan menggunakan *software* Ms. Excel, yang mana analisis tersebut memuat semua kegiatan mendeskripsikan, menganalisis, serta menarik kesimpulan dari semua data kuantitatif. Kemudian ditriangulasi dengan hasil wawancara sebagai pendukung data kuantitatif. Penelitian ini dilakukan

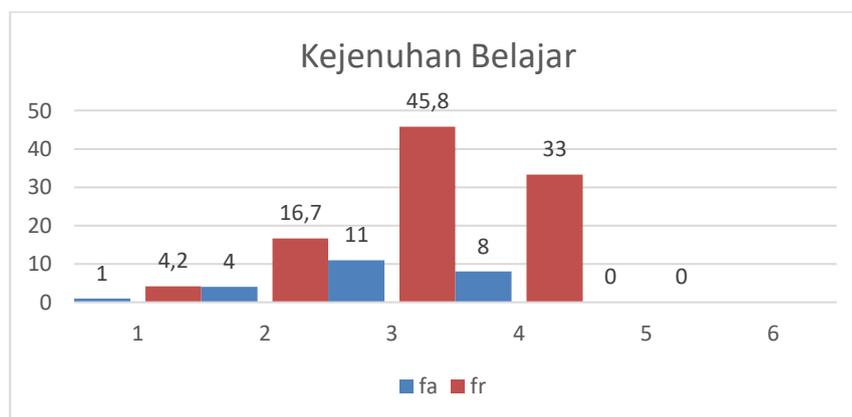


bulan Januari 2022 bertempat di SMK Muhammadiyah 1 Padang. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket), wawancara serta dokumentasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Persentasi pendapat responden berdasarkan angket (Kejenuhan Belajar)

No	Tingkat Kejenuhan	fa	Fr	Kelas Interval
1	Berat Sekali	1	4,2	90%-100%
2	Berat	4	16,7	80%-89%
3	Sedang	11	45,8	65%-79%
4	Ringan	8	33	55%-64%
5	Tidak Jenuh	0	0	≤54%
Jumlah		24	100	



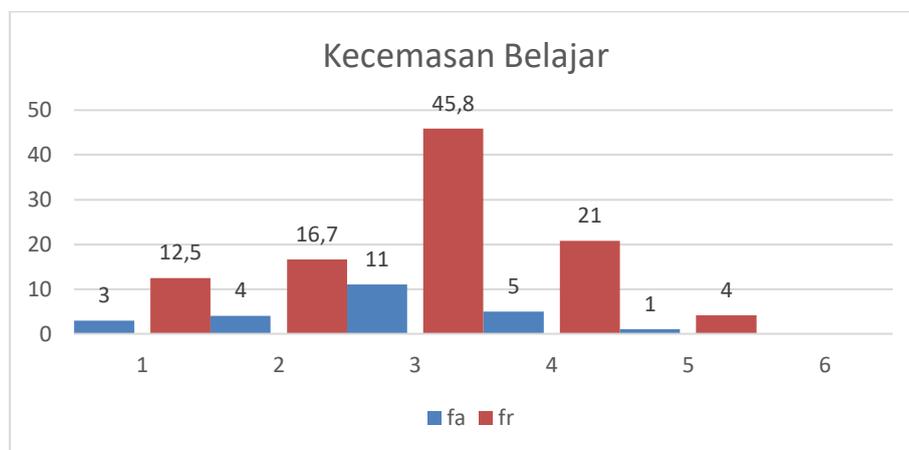
Gambar 1. Kalkulasi Pendapat Responden Berdasarkan Angket (Kejenuhan Belajar)

Berdasarkan data yang diperoleh dari 24 responden yang berasal dari peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Padang, pada penelitian ini penulis membagikan angket kepada responden sebanyak 33 item pada klasifikasi tingkat kecemasan dengan kategori sedang diperoleh hasil yaitu 11 responden (45,8%) pada proses belajar mengajar secara daring, sehingga kejenuhan belajar dan kecemasan belajar ini tidak berlaku ketika proses pembelajaran PJOK dilakukan secara luring.

Tabel 2. Persentasi pendapat responden berdasarkan angket (Kecemasan Belajar)



No	Tingkat Kecemasan	fa	Fr	Kelas Interval
1	Berat Sekali	3	12,5	90%-100%
2	Berat	4	16,7	80%-89%
3	Sedang	11	45,8	65%-79%
4	Ringan	5	21	55%-64%
5	Tidak Cemas	1	4	≤54%
Jumlah		24	100	



Gambar 2. Kecemasan Belajar

Berdasarkan data yang diperoleh dari 24 responden yang berasal dari peserta didik SMK Muhammadiyah 1 Padang, pada penelitian ini penulis membagikan angket kepada responden sebanyak 38 item pada klasifikasi tingkat kecemasan dengan kategori sedang diperoleh hasil yaitu 11 responden (45,8%) pada proses belajar mengajar secara daring, sehingga kejenuhan belajar dan kecemasan belajar ini tidak berlaku ketika proses pembelajaran PJOK dilakukan secara luring.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menggambarkan sebagian peserta didik mengalami kejenuhan belajar dan kecemasan belajar dalam mata pelajaran PJOK saat pandemic ketika daring covid 19 kelas XI di SMK Muhammadiyah 1 Padang, seperti yang dikemukakan Syahrastani (Syahrastani, 2010) “ kejenuhan adalah perasaan jemu atau bosan, sehingga individu merasa tidak memiliki gairah untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah”. Dalam mengikuti pembelajaran PJOK secara daring, tidak sedikit peserta didik yang merasa jenuh dalam belajar, hal itu karena pemberian tugas-tugas yang banyak serta kurangnya praktek olahraga langsung ke lapangan. Kejenuhan



belajar yang dialami peserta didik tersebut menimbulkan kelelahan emosi, fisik, kognitif serta kehilangan motivasi. Kejenuhan belajar merupakan sebuah keadaan dimana individu mengalami kelelahan fisik, sikap, mental serta emosi akibat pekerjaan yang monoton dalam jangka waktu yang lama (Rifatil, 2013). Hal itu sejalan dengan yang dikemukakan oleh Vitasari “aspek kejenuhan belajar terdiri dari 4 (empat) yaitu; (1) Kelelahan emosional, (2) Kelelahan fisik, (3) Kelelahan kognitif, dan (4) Kehilangan motivasi” (Murti & Yusri, 2019). Namun, hal itu tidak berlaku dengan proses pembelajaran PJOK dilakukan dengan luring. Ketika pembelajaran PJOK dilaksanakan secara luring, peserta berkesempatan untuk bertemu langsung dengan teman dan juga guru PJOK sehingga dapat berolahraga atau melakukan aktivitas jasmani secara langsung di sekolah. Di samping itu, tidak sedikit juga peserta didik juga merasa cemas dalam pembelajaran PJOK secara daring sehingga tidak mampu memberikan pendapat (jawaban) atas pertanyaan yang ditanyakan guru PJOK, tidak bisa mengerjakan tugas-tugas yang diberikan tepat waktu, serta hal-hal lainnya sehingga tidak jarang berpengaruh terhadap fisik peserta didik tersebut seperti kepala terasa sakit, pinggang sakit dan lain-lain. Hal itu sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syahrastani (Syahrastani, 2010) “ketika seorang individu mengalami kecemasan, maka akan timbul efek fisik seperti jantung berdetak lebih cepat dari sebelumnya, insomnia, keringat berlebih, cenderung ingin buang air kecil, tegang pada syaraf belakang leher, dan merasa tidak tenang. Eddy dan Eko (Marheni & Purnomo, 2017) juga mengatakan bahwa individu yang mengalaminya menunjukkan gejala seperti takut mengorbankan “keamanan pribadi” dirinya. Hal tersebut tergambar dari kecemasan peserta didik terkait ketuntasan nilainya dalam mata pelajaran PJOK. Padahal hal tersebut belum terjadi, namun sudah merasa khawatir akan ketidaktuntasan nilai PJOK-nya. Tapi, kecemasan belajar ini juga tidak berlaku ketika proses pembelajaran PJOK terlaksana dengan metode luring.

Perasaan jenuh yang dialami peserta didik dapat berdampak pada emosional, kognitif, fisik serta motivasinya. Hal itu sejalan dengan Beberapa peserta didik yang mengalami jenuh terhadap pembelajaran PJOK daring yang diikutinya, beberapa peserta didik tersebut ada yang merasa bahwa pembelajaran PJOK saat pandemi secara daring kurang menyenangkan, kurang bergairah, serta berpengaruh terhadap fisik mereka. Hal itu karena, peserta didik kurang merasakan pembelajaran PJOK yang semestinya dominan praktek dilakukan di lapangan bersama teman-teman dengan pengawasan langsung oleh guru PJOK. Akibat pandemic, pembelajaran PJOK secara daring dilaksanakan kepada penyampaian materi serta pemberian tugas-tugas seperti makalah dan paper sehingga pemahaman terkait materi-materi yang disampaikan tidak maksimal. Hal itu juga disampaikan oleh Hakim bahwa peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam belajar akan berimbas pada usaha belajar peserta didik yang sia-sia sehingga menyebabkan akal



yang seharusnya berfungsi aktif dalam mencerna materi yang disampaikan, malah tidak dapat memproses dengan secara maksimal (Murti & Yusri, 2019). Kekhawatiran serius dari dampak kejenuhan belajar yang dialami peserta didik tersebut adalah menurunnya keinginan untuk belajar sehingga prestasi juga ikut menurun.

Perasaan cemas yang dialami peserta didik dapat berdampak pada emosional, kognitif dan fisiologisnya. Beberapa peserta didik yang merasa cemas terhadap pembelajaran PJOK secara daring, beberapa peserta didik tersebut ada yang merasa panik jika tidak dapat menjawab pertanyaan guru seputar materi PJOK, takut nilai tidak tuntas, gelisah, hingga tidak enak badan akibat terlalu memikirkan tugas-tugas PJOK yang diberikan.

Dari teori-teori yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan kejenuhan belajar adalah keadaan dimana peserta didik merasa lelah mental dan fisik terhadap apa yang dikerjakan yang mengakibatkan peserta didik terkait kehilangan semangat dalam melakukan aktivitas olahraga atau mengikuti pembelajaran PJOK secara daring. Kemudian, kecemasan belajar adalah sebuah keadaan dimana terjadi kepada peserta didik yang mengalami perasaan tertekan secara berlebihan oleh hal-hal yang akan dialaminya sehingga muncul perasaan takut yang tidak berlandas, khawatir serta tidak percaya diri dalam menghadapi hal-hal yang ada di depannya. Cemas ini juga akan menimbulkan gejala fisik seperti sakit kepala, keringat dingin, dan rasa tidak tenang dalam hati serta pikirannya.

Kejenuhan belajar dan kecemasan belajar kerap dialami sebagian besar peserta didik yang sedang mengikuti pembelajaran PJOK saat pandemi secara daring. Perasaan tersebut bersumber dari eksternal dan internal diri peserta didik itu sendiri. Setelah peneliti melakukan penelitian dengan cara pengisian angket melalui *google form* serta wawancara dengan sampel penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang analisis kejenuhan belajar dan kecemasan belajar peserta didik saat pandemic dalam mata pelajaran PJOK di SMK Muhammadiyah 1 Padang, dapat disimpulkan bahwa dari hasil secara keseluruhan terdapat 1 siswa memiliki tingkat kejenuhan berat sekali dengan tingkat capaian 4,2%, 4 siswa memiliki tingkat kejenuhan berat dengan tingkat capaian 16,7%, 11 siswa memiliki tingkat kejenuhan sedang dengan tingkat capaian 45,8%, 8 siswa memiliki tingkat kejenuhan ringan dengan tingkat capaian 33% dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat kejenuhan tidak jenuh. Kejenuhan ini dialami peserta didik ketika pembelajaran PJOK dilakukan secara daring, sehingga peserta didik tidak merasa jenuh ketika



pembelajaran PJOK dilakukan secara luring. Berikutnya hasil secara keseluruhan terdapat 3 siswa memiliki tingkat kecemasan berat sekali dengan tingkat capaian 12,5%, 4 siswa memiliki tingkat kecemasan berat dengan tingkat capaian 16,7%, 11 siswa memiliki tingkat kecemasan sedang dengan tingkat capaian 45,8%, 5 siswa memiliki tingkat kecemasan ringan dengan tingkat capaian 20,8% dan 1 siswa yang memiliki tingkat kecemasan tidak cemas dengan tingkat capaian 4,2%. Kecemasan ini dialami peserta didik ketika pembelajaran PJOK dilakukan secara daring, sehingga peserta didik tidak merasa cemas ketika pembelajaran PJOK dilakukan secara luring, dan yang terakhir hasil tersebut dapat diketahui bahwa siswa memiliki tingkat kejenuhan belajar dan kecemasan belajar pada kategori sedang dengan capaian persentase 45,8% dengan proses pembelajaran secara daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Chrisjuanta Siappa, D., & Priambodo, A. (2021). Analisis Tingkat Kejenuhan (Burnout) Siswa Pada Pembelajaran Daring PJOK di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9.
- Hardani, D. O. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Peserta didik dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 2, 541–544.
- Indonesia, R. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Irwanto, E., & Farhanto, G. (2021). Anxiety Pembelajaran Daring di Era Covid-19: pada Matakuliah Praktikum. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 264–269.
- J. W, C. (2010). *Research Design: pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*. PT. Pustaka Pelajar.
- Marheni, E., & Purnomo, E. (2017). *Psikologi Olahraga “Membangun Olahraga Indonesia dari Psikologi Olahraga”*. FIK Universitas Negeri Padang.
- Megawati, P., Megawati, E., & Nurkhaifah. (2020). Persepsi Peserta Didik terhadap PJJ pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2, 75–82.
- Murti, S., & Yusri. (2019). Profile Saturation Learning of Student in Senior High School 8 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 1, 1–2.
- Nova, P., Gani, A., & Julianti, R. (2021). Tingkat Kecemasan Peserta didik Kelas VII SMP Negeri 2 Telagasari dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menghadapi Pertemuan Tatap Muka di Sekolah Pada Masa Pandemi Covid 1. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5, 292–300.
- Okta, I. K. P., Yoda, I. K., & Swadesi, I. K. (2021). Survey Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Berbasis Daring Tingkat Smp. *Jurnal Penjakora*, 2, 151–158.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar



Mahapeserta didik Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 1, 29–31.

Rifatil, N. M. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta didik di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Jurnal Holistik*, 14, 63.

Sekaran, U., & Bougie, R. (2017).), *Metode Penelitian untuk Bisnis: Pendekatan Pengembangan-Keahlian* (6th ed.).

Syahrastani. (2010). *Psikologi Olahraga*. Wineka Media.

Wahyuni, E. D. (2018). Faktor-faktor Penyebab Tingkat Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam (Pai) Pada Jurusan Pgsd Di Universitas Islam. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*, 2, 154–162.

