



TINGKAT KEJENUHAN MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID 19 PADA MATA KULIAH BOLA BASKET

Muhammad Ramadhan Masduki^{1*}, Cucu Hidayat², Aang Rohyana³

^{1,2,3}Prodi, Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Siliwangi

*Corresponding Author. E-mail: ramadhanmasduki3@gmail.com

Abstrak

Pembelajaran yang dilakukan secara daring dan dilakukan dirumah saja karena terdampaknya wabah virus covid-19 membuat mahasiswa menjadi jenuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat kejenuhan mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. menggunakan metode survey. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani yang mengontrak Mata Kuliah Bola Basket pada Tahun Ajaran 2020/2021. Teknik sampling pada penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket pada tahun ajaran 2020/2021 adalah sedang dengan pertimbangan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 107 mahasiswa. Kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori sangat tinggi 1 mahasiswa atau, tinggi 23 mahasiswa, sedang 107 mahasiswa, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami kategori rendah dan sangat rendah.

Kata Kunci : Covid-19, Kejenuhan Belajar, Pendidikan Jasmani

Abstract

Online learning and being done at home because of the impact of the Covid-19 virus outbreak has made students burnout. The purpose of this study was to determine the level of student saturation in online learning during the covid-19 pandemic in basketball courses. This research is descriptive research. using the survey method. The subjects of this study were Physical Education students who contracted Basketball Courses in the 2020/2021 Academic Year. The sampling technique in this study was proportionate stratified random sampling. The results of this study indicate that the level of student learning saturation in online learning during the covid-19 pandemic in basketball courses in the 2020/2021 school year is moderate with consideration of how many frequencies are in the medium category with 107 students. The saturation of student learning in online learning during the Covid-19 Pandemic in Basketball Courses for Physical Education students for the 2020/2021 academic year is in the very high category of 1 student or, 23 students high, 107 students, and no students experiencing low and very high low categories.

Keywords : Covid-19, Physical Education, Student Burnout

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, dari pendidikan manusia dapat mengalami perubahan sikap dan tingkah laku serta memiliki ilmu pengetahuan sebagai bekal untuk keberlangsungan hidup di masa depan. Berdasarkan Undang – Undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menyatakan bahwa 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. Dengan demikian proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Manusia tidak dapat terlepas dari kata belajar, belajar menunjukkan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang disadari atau disengaja. (Aprida, 2017) mengemukakan bahwa “Belajar dimaknai sebagai proses perubahan perilaku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Perubahan perilaku terhadap hasil belajar bersifat berkelanjutan, fungsional, positif, aktif, dan terarah. Proses perubahan tingkah laku dapat terjadi dalam berbagai kondisi berdasarkan penjelasan dari para ahli pendidikan dan psikologi”. Dengan demikian dapat dipahami bahwa belajar berlangsung seumur hidup, manusia belajar tidak hanya dengan dirinya sendiri melainkan dapat belajar dari orang lain dan lingkungannya.

Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar. Menurut (Pane, 2017) mengemukakan bahwa “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik, dengan bahan pelajaran, metode penyampaian, strategi pembelajaran, dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar” . Oleh karena itu pembelajaran sangat bergantung kepada interaksi antara guru dan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Umumnya pembelajaran dilakukan dengan langsung berinteraksi antara pendidik dan peserta didik. Namun sejak terjadinya pandemi Covid-19 pembelajaran dilakukan dengan sistem pembelajaran daring/jarak jauh. Pandemi global dinyatakan

oleh WHO (*World Health Organization*) pada 11 Maret 2020 akibat wabah covid-19 yang menyebar luas. WHO meminta negara-negara termasuk Indonesia untuk mengambil tindakan yang mendesak dan agresif untuk mencegah dan mengendalikan covid-19.

Covid-19 adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019* (COVID-19). (Kemenkes, 2020). Sebagai upaya pencegahan penyebaran covid-19 ini maka pembelajaran dilakukan secara daring/jarak jauh sesuai dengan surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran Secara Daring dan Bekerja dari Rumah Dalam Rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19). Pada poin 4.a menyatakan bahwa, memberlakukan pembelajaran secara daring dari rumah bagi siswa dan mahasiswa.

Pembelajaran daring merupakan inovasi pendidikan untuk menjawab tantangan akan ketersediaan sumber belajar yang variatif, dengan pembelajaran daring mahasiswa memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar dimana dan kapanpun. Pembelajaran daring adalah sistem pembelajaran dalam jaringan, menggunakan metode pembelajaran jarak jauh. melalui *video conference* mahasiswa dan dosen dapat melakukan proses pembelajaran dengan tatap muka dan berkomunikasi. Selain itu mahasiswa juga bisa mendapatkan materi dari dosen dengan mengunduh dalam suatu aplikasi tertentu dan mengirimkan tugas yang diberikan melalui *internet*. (Conilie, 2020).

Adapun di lingkungan Universitas Siliwangi pembelajaran dengan sistem daring ini sudah diterapkan sejak 16 Maret 2020, melalui Surat Edaran Nomor 5/UN58/SE/2020 tentang Kebijakan Terkait Pandemi Covid-19 di Lingkungan Universitas Siliwangi. Pembelajaran daring di lingkungan Universitas Siliwangi khususnya di Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dilakukan menggunakan *platform – platform* seperti, *google classroom*, *zoom video conference*, *edmodo*, *whatsapp* dan lain sebagainya, tergantung kepada setiap

pengajar yang memberikan kebijakan. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara kepada dosen Program Studi Pendidikan Jasmani mata kuliah Pembelajaran Bola Basket Arief Abdul Malik yang menyatakan bahwa pembelajaran mata kuliah bola basket dengan sistem daring yang diterapkan dengan memanfaatkan media *platform google classroom, whatsapp, dan zoom video conference* sebagai sarana perkuliahan. Mahasiswa diberikan materi mengenai peraturan permainan bola basket, teknik dasar dan taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola basket. Diberikan secara daring tiap minggunya sesuai jadwal pembelajaran seperti biasanya, tidak ada yang berubah baik materi maupun jumlah pertemuan, hanya saja dilakukan secara daring.

Pembelajaran daring yang dilakukan dengan tidak ada kepastian kapan masa pandemi ini berakhir sehingga mahasiswa terus melakukan pembelajaran di rumah membuat mahasiswa tidak dapat berinteraksi langsung dengan dosen dan temannya sendiri, selain itu karena selalu dihadapkan dengan *laptop* atau *handphone* selama berjam-jam setiap harinya berpeluang mengakibatkan rasa jenu itu akan timbul dengan sendirinya karena pola belajar yang sama setiap harinya. Kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk peserta didik. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan yang selalu sama yang dikerjakan oleh peserta didik di setiap harinya. Kejenuhan belajar ini akan sangat berdampak bagi peserta didik untuk keberlangsungan pendidikannya. Perilaku yang ditunjukkan seseorang yang mengalami kejenuhan itu mudah cepat marah, mudah terluka, dan mudah frustrasi. (Conilie, 2020).

Faktanya dalam pembelajaran berdasarkan hasil wawancara kepada dosen Program Studi Pendidikan Jasmani mata kuliah pembelajaran bola basket Arief Abdul Malik yang menyatakan bahwa pembelajaran mata kuliah bola basket yang dilakukan dengan pembelajaran daring ketika dalam pembelajaran ada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran dengan baik seperti selalu *open camera* ketika melakukan *zoom video conference*, tidak terlambat masuk atau masuk sesuai jam pelajaran, melakukan presensi, aktif melakukan diskusi ketika pembelajaran. Adapun yang kurang baik dalam mengikuti pembelajaran, seperti tidak *open camera* ketika pembelajaran berlangsung, terlambat masuk pada pembelajaran, tidak aktif ketika melakukan diskusi, bahkan ada mahasiswa yang tidak mengikuti pembelajaran tetapi melakukan presensi ketika di akhir pembelajaran. Hal ini sejalan dengan wawancara

dengan beberapa mahasiswa yang mengontrak mata kuliah bola basket bahwa rata-rata mahasiswa dalam melakukan proses pembelajaran bola basket melakukan pembelajaran daring melakukan *open camera* dan adapun juga yang melakukan *off camera*, dan rata-rata mahasiswa menjelaskan bahwa pembelajaran daring ini sangat dirasa jenuh karena tidak dapat melakukan pembelajaran secara langsung dan hanya melakukan pembelajaran dirumah dengan menghadap *laptop* secara berjam-jam yang membuat bosan ditambah dengan sinyal yang kurang bagus membuat kendala pada saat pembelajaran, dan karena tidak dapat berinteraksi ataupun berdiskusi langsung dengan dosen dan teman.

Berdasarkan dari pembahasan teori di atas peneliti tertarik untuk melakukan survei tingkat kejenuhan mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani tahun ajaran 2020-2021 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

METODE

Metode pada penelitian ini metode kuantitatif dengan pendekatan survei. menurut (Sugiyono, 2017) “Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah diterapkan” (hlm.8).

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian survey, menurut (Lina, 2012) mengungkapkan bahwa penelitian survey merupakan suatu penelitian kuantitatif dengan menggunakan pertanyaan terstruktur/sistematis yang sama kepada banyak orang, untuk kemudian seluruh jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah, dan dianalisis.

Penelitian ini diambil dari suatu kondisi dilingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi dengan tujuan khusus untuk mengetahui tingkat kejenuhan mahasiswa pada pembelajaran daring di masa pandemic covid-19 dalam mata kuliah pembelajaran bola basket.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Semester 1 Tahun Ajaran 2020/2021 sebanyak 210 orang. Adapun sampel pada penelitian ini sebanyak 131 orang, dengan

menggunakan teknik sampling dengan rumus *Issac & Michael* untuk menentukan jumlah sampel. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik sampling *Proportionate Stratified Random Sampling* untuk memproporsionalkan sample dari setiap kelas di dalam populasi, dikarenakan populasi pada penelitian ini terdapat beberapa kelas yang berbeda.

Pada penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket dan menggunakan metode dokumentasi. menurut Sugiyono (2015) mengungkapkan bahwa “kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel akan diukur dan tahu aoa yang bisa diharapkan dari responden” (hlm.142). Selanjutnya Arikunto Suharsimi (2010) “Sebagian besar penelitian umumnya menggunakan kuesioner sebagai metode yang dipilih untuk mengumpulkan data” (hlm.268). Kemudian teknik pengumpulan data yang kedua menggunakan metode dokumentasi. Menurut Arikunto Suharsimi (2010) mengungkapkan bahwa “Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya” (hlm.274).

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket dengan skala penilaian menggunakan *skala likert* dengan lima alternative jawaban, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dibawah ini:

Alternatif Jawaban	Skor	
	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Sangat Setuju / Selalu	5	1
Setuju / Sering	4	2
Ragu-Ragu / kadang - kadang	3	3
Tidak Setuju / Hampir Tidak Pernah	2	4
Sangat Tidak Setuju / Tidak Pernah	1	5

Sumber (Sugiyono, 2017)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan mei 2021 dan diperoleh responden sebanyak 131 mahasiswa pendidikan jasmani tahun ajaran 2020/2021 yang telah mengontrak mata kuliah pembelajaran bola basket. Dari hasil penelitian tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Kejenuhan Belajar Mahasiswa pada Pembelajaran Daring

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat di deskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Persentase Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani

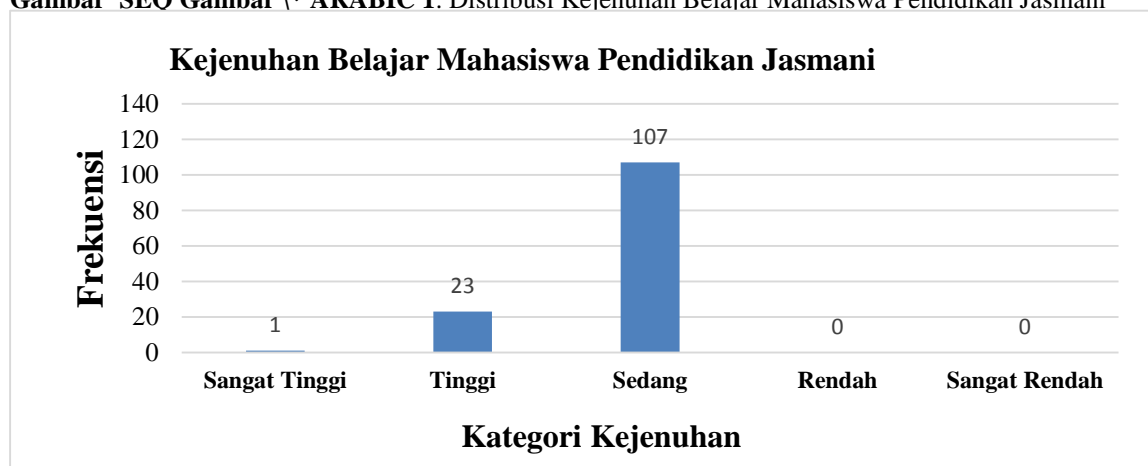
No	Interval Persentase Skor	Kriteria	Frekuensi
1	84% – 100%	Sangat Tinggi	1
2	68% – 83%	Tinggi	23
3	52% – 67%	Sedang	107
4	36% – 51%	Rendah	0
5	20% – 35%	Sangat Rendah	0
	Jumlah		131

Sumber: Data diolah (MS. Excel 2016)

Tabel di atas dapat diketahui bahwa kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 107 mahasiswa. Kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori sangat tinggi 1 mahasiswa atau, tinggi 23 mahasiswa, sedang 107 mahasiswa, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami kategori rendah dan sangat rendah.

Berikut grafik ilustrasi kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 adalah sebagai berikut :

Gambar 1. Distribusi Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani



Berdasarkan gambaran diagram di atas diketahui kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket dengan berkategori sangat tinggi 1 mahasiswa atau, tinggi 23 mahasiswa, sedang 107 mahasiswa, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami kategori rendah dan sangat rendah.

Selain dari pernyataan di atas diketahui juga keseluruhan persentase kejenuhan belajar mahasiswa pendidikan jasmani dengan hasil sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\text{Persentase (\%)} &= \frac{n}{N} \times 100\% \\ &= \frac{16335}{25545} \times 100\% \\ &= 63,95 = 64 \%\end{aligned}$$

Dari penyelesaian di atas diketahui bahwa tingkat kejenuhan mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket sebesar 64% dan termasuk kedalam kategori sedang.

2. Deskripsi Hasil Penelitian Aspek Kelelahan Emosional

Gambaran aspek kelelahan emosional pada kejenuhan belajar dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket diketahui dengan hasil sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\text{Persentase (\%)} &= \frac{n}{N} \times 100\% \\ &= \frac{4464}{7205} \times 100\% \\ &= 61,9 = 62 \%\end{aligned}$$

Dari penyelesaian di atas diketahui bahwa aspek kelelahan emosional yang mempengaruhi kejenuhan belajar mahasiswa pendidikan jasmani sebesar 62% dan termasuk kedalam kategori sedang. Setelah itu diketahui data yang diperoleh dan setelah dianalisis dengan analisa stasitik. dapat dilihat pada tabel berikut:

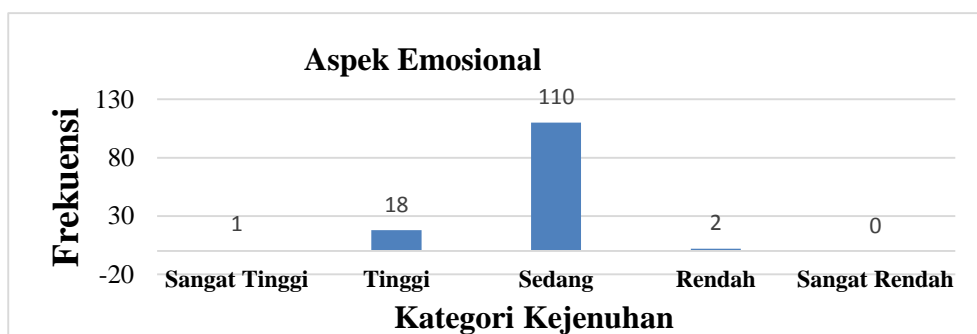
Tabel 2. Deskripsi Persentase Aspek Emosional

No	Interval Persentase Skor	Kriteria	Frekuensi
1	84% – 100%	Sangat Tinggi	1
2	68% – 83%	Tinggi	18
3	52% – 67%	Sedang	110
4	36% – 51%	Rendah	2
5	20% – 35%	Sangat Rendah	0
	Jumlah		131

Sumber: Data diolah (MS. Excel 2016)

Berikut grafik ilustrasi kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 adalah sebagai berikut :

Gambar SEQ Gambar * ARABIC 2. Deskripsi Persentase Aspek Emosional



Berdasarkan gambar dan tabel di atas dapat diketahui bahwa kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 dari aspek emosional adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 110 mahasiswa. Kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori sangat tinggi 1 mahasiswa, tinggi 18 mahasiswa, sedang 110 mahasiswa, kategori rendah 2 mahasiswa dan kategori sangat rendah 0 mahasiswa.

3. Deskripsi Persentase Aspek Kelelahan Fisik

Gambaran aspek kelelahan fisik pada kejenuhan belajar dalam pembelajaran daring di masa pandemic covid-19 pada mata kuliah bola basket diketahui dengan hasil sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Persentase (\%)} &= \frac{n}{N} \times 100\% \\ &= \frac{3437}{5240} \times 100\% = 65,59 = 66\% \end{aligned}$$

Dari penyelesaian di atas diketahui bahwa aspek kelelahan fisik yang mempengaruhi kejenuhan belajar mahasiswa pendidikan jasmani sebesar 66% dan termasuk kedalam kategori sedang. Setelah itu diketahui data yang diperoleh dan setelah dianalisis dengan analisa stasitik (lampiran), dapat dilihat pada tabel berikut:

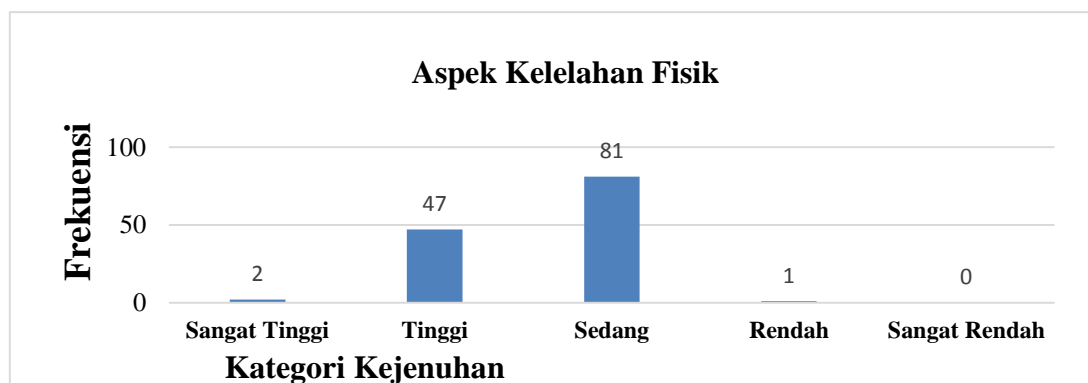
Tabel 3. Deskripsi Persentase Aspek Kelelahan Fisik

No	Interval Persentase Skor	Kriteria	Frekuensi
1	84% – 100%	Sangat Tinggi	2
2	68% – 83%	Tinggi	47
3	52% – 67%	Sedang	81
4	36% – 51%	Rendah	1
5	20% – 35%	Sangat Rendah	0
	Jumlah		131

Sumber: Data diolah (MS.Excel 2016)

Berikut grafik ilustrasi aspek kelelahan fisik kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata

Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 adalah sebagai berikut :



Gambar SEQ Gambar * ARABIC 3. Deskripsi Aspek Kelelahan Fisik

Berdasarkan gambar dan tabel di atas dapat diketahui bahwa kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 dari aspek kelelahan fisik adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 81 mahasiswa. Kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori sangat tinggi 2 mahasiswa, tinggi 47 mahasiswa,, sedang dengan 81 mahasiswa, kategori rendah 1 mahasiswa dan kategori sangat rendah 0 mahasiswa.

4. Deskripsi Persentase Aspek Kelelahan Kognitif

Gambaran aspek kelelahan kognitif pada kejenuhan belajar dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket diketahui dengan hasil sebagai berikut:

$$\begin{aligned}\text{Persentase (\%)} &= \frac{n}{N} \times 100\% \\ &= \frac{4201}{6550} \times 100\% \\ &= 64,13 = 64 \%\end{aligned}$$

Dari penyelesaian di atas diketahui bahwa aspek kelelahan kognitif pada kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 sebesar 64% dan termasuk kedalam kategori sedang . Setelah itu diketahui data yang diperoleh dan setelah dianalisis dengan analisa stasitik dapat dilihat pada tabel berikut:

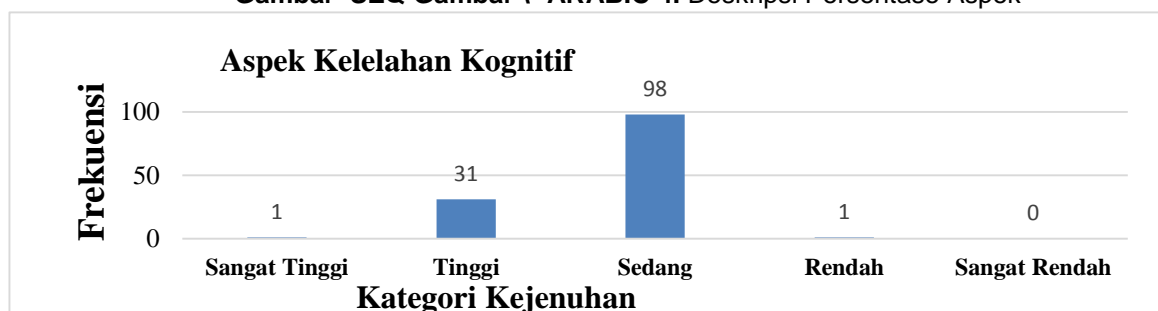
Tabel 4. Deskripsi Persentase Kelelahan Kognitif

No	Interval Persentase Skor	Kriteria	Frekuensi
1	84%-100%	Sangat Tinggi	1
2	68% - 83%	Tinggi	31
3	52% - 67%	Sedang	98
4	36% - 51%	Rendah	1
5	20% - 35%	Sangat Rendah	0
Jumlah			131

Sumber: Data diolah (MS. Excel 2016)

Berikut grafik ilustrasi kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 adalah sebagai berikut :

Gambar SEQ Gambar * ARABIC 4. Deskripsi Persentase Aspek



Gambar SEQ Gambar * ARABIC 3. Deskripsi Aspek Kelelahan Kognitif

Berdasarkan gambar dan tabel di atas dapat diketahui bahwa kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 dari aspek kelelahan kognitif adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 98 mahasiswa. Kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori sangat tinggi 1 mahasiswa, kategori tinggi 31 mahasiswa, kategori sedang dengan 98 mahasiswa, kategori rendah 1 mahasiswa, dan kategori sangat rendah 0 mahasiswa.

5. Deskripsi Persentase Aspek Kehilangan Motivasi

Gambaran aspek kehilangan motivasi pada kejenuhan belajar dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket diketahui dengan hasil sebagai berikut:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

$$= \frac{4251}{6550} \times 100\%$$

$$= 64,9 = 65 \%$$

Dari penyelesaian di atas diketahui bahwa aspek kehilangan motivasi pada kejenuhan belajar mahasiswa pendidikan jasmani sebesar 65% dan termasuk kedalam kategori sedang . Setelah itu diketahui data yang diperoleh dan setelah dianalisis dengan analisa stasitik dapat dilihat pada tabel berikut:

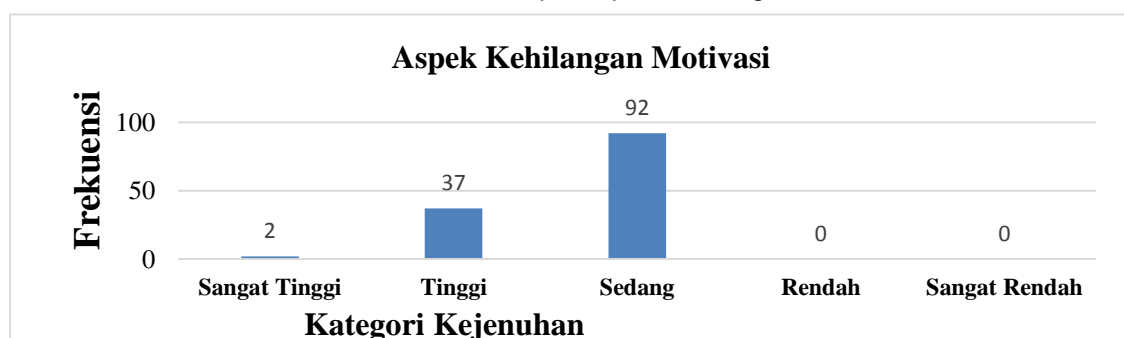
Tabel 5. Deskripsi Persentase Aspek Kehilangan Motivasi

No	Interval Persentase Skor	Kriteria	Frekuensi
1	84%-100%	Sangat Tinggi	2
2	68%-83%	Tinggi	37
3	52%-67%	Sedang	92
4	36%-51%	Rendah	0
5	20%-35%	Sangat Rendah	0
Jumlah			131

Sumber : Data diolah (M.S Word 2019)

Berikut grafik ilustrasi kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 adalah sebagai berikut:

Gambar SEQ Gambar * ARABIC 5. Deskripsi Aspek Kehilangan Motivasi



Berdasarkan gambar dan tabel di atas dapat diketahui bahwa kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 dari aspek kehilangan motivasi adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 92 mahasiswa. Kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19 pada Mata Kuliah Bola Basket pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Tahun Ajaran 2020/2021 berkategori sangat tinggi 2 mahasiswa, tinggi 37 mahasiswa, kategori sedang dengan 92 mahasiswa, kategori rendah 0 mahasiswa dan kategori sangat rendah 0 mahasiswa.

Pembahasan

Kejenuhan adalah suatu sikap menarik diri secara fisik, emosional dan sosial dari aktivitas yang menyenangkan yang menggabungkan kelelahan emosional, depresi dan perasaan tidak percaya diri, yang ditandai dengan kelelahan ekstrim akibat tuntutan yang terlalu banyak dan berlebihan. Kejenuhan belajar adalah perubahan sikap dan perilaku belajar oleh peserta didik dalam kondisi menarik diri secara psikologis yang mempunyai hasil dari sebuah reaksi terhadap harapan dan tujuan yang tidak nyata dalam belajar, yang berdampak bagi peserta didik akan mengganggu terhadap proses belajarnya. Ciri - ciri kejenuhan belajar yaitu, tidak dapat mengikuti pelajaran seperti lain, sering terlambat atau tidak mau menyelesaikan tugas, menghindari tugas-tugas yang agak berat, acuh tak acuh atau masa bodoh, menampakkan semangat belajar yang rendah, sakit fisik seperti sakit kepala, demam, kelelahan emosi seperti rasa bosan, mudah tersinggung, suka marah dan kelelahan mental dicirikan seperti acuh tak acuh pada lingkungan, sikap negatif terhadap orang lain.

Dari penelitian ini dapat dijelaskan bahwa aspek dari kejenuhan belajar terbagi menjadi empat aspek yaitu kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi, hal ini sesuai teori menurut (Vitasari Ita, 2016) bahwa aspek-aspek *burnout* atau kejenuhan belajar meliputi, (1) Kelelahan emosional, yang ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik. Hal ini dapat memicu berkurangnya energi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang dimilikinya. kelelahan emosional

ini disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh mahasiswa dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebihan. (2) Kelelahan fisik, penderita *burnout* atau kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, bahkan kehilangan selera makan. Kelelahan fisik juga ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur dan kurangnya nafsu makan. (3) Kelelahan kognitif, peserta didik yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak. Hal ini kemudian berdampak seperti yang diungkapkan ahli yakni ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam membuat keputusan. (4) Kehilangan motivasi, pada peserta didik ditandai dengan hilangnya idealisme, siswa sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Bentuk lain dari kehilangan motivasi adalah penarikan diri secara psikologis sebagai respon dari stres yang berlebihan dan rasa ketidakpuasan.

Dari hasil yang didapat diketahui bahwa tingkat kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket mengalami kejenuhan dengan kategori sedang dengan persentase 64%. Dari penyebab kejenuhan diuraikan dengan beberapa aspek yaitu, aspek kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif dan kehilangan motivasi.

Aspek kelelahan emosional dengan hasil 62%, hal ini menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar mahasiswa pada dari segi aspek kelelahan emosional ada pada kategori sedang. Menurut (Widari Ni, 2014) kelelahan emosional terjadi ketika individu merasakan lelah yang berlebihan, individu merasa kosong, kehabisan energi, dan tidak mampu untuk melepaskan keletihannya serta memperbaikinya. Yang ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, suka marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan (hlm.17). Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Robiatul (2013) bahwa kelelahan emosi dicirikan dengan adanya rasa sedih, tertekan, putus asa, gelisah, mudah tersinggung, sinisme (hlm 100). Aspek kelelahan emosional ini terdiri dari indikator sedih, putus asa, dan terbebani. dari semua indikator yang ada memiliki hasil berkategori sedang. Hal ini sesuai dengan pendapat ahli di atas yang menyatakan kelelahan emosional yang ditandai dengan sedih, putus asa, dan terbebani. Dari hasil penelitian menunjukkan tingkat kejenuhan mahasiswa dari aspek kelelahan emosi berkategori sedang, hal itu tidak sejalan dengan teori yang disampaikan di atas.

Aspek kedua dalam penelitian ini adalah kelelahan fisik dengan hasil 66% dan berkategori sedang. Menurut (Robiatul, 2013) menyatakan bahwa sakit fisik dicirikan seperti, sakit kepala, demam, sakit punggung, tegang pada otot leher dan bahu, sering flu, susah tidur, rasa letih yang kronis (hlm.100). Hal ini sejalan dengan indikator pada penelitian ini dari aspek fisik ini terdiri dari indikator pusing, perasaan lelah, dan adanya gangguan tidur. Pada penelitian ini tidak sesuai dengan teori di atas, maka dari itu hasil penelitian dari aspek dan setiap indikator di atas menyatakan tingkat kejenuhan mahasiswa berkategori sedang.

Aspek ketiga dari penelitian ini adalah kelelahan kognitif dengan hasil sebanyak 64% yang berkategori sedang. Menurut Vitasari (2016) kelelahan kognitif ini siswa yang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban terlalu berat pada otaknya. Hal ini kemudian berdampak pada siswa itu sendiri seperti ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan kesulitan dalam membuat keputusan. Hal ini sejalan dengan indikator pada penelitian ini dari aspek kognitif yang terdiri dari indikator ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, tidak dapat mengingat materi yang diberikan dan pengetahuan dan kecapakan belajar tidak meningkat. Hasil dari beberapa indikator ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar mahasiswa berkategori sedang. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan konsentrasi mahasiswa rata-rata mengalami kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan, begitupun juga kemampuan mengingat mahasiswa dalam mengingat materi yang disampaikan rata-rata mengalami kesulitan untuk mengingat atau mudah melupakan materi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan pernyataan menurut Disman (2020) bahwa sistem akal orang yang mengalami kejenuhan tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman. Pada hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori di atas, maka dari itu hasil penelitian dari aspek dan setiap indikator di atas menyatakan tingkat kejenuhan mahasiswa berkategori sedang.

Aspek terakhir pada penelitian ini adalah kehilangan motivasi dengan tingkat kategori sedang sebanyak 65%. Menurut Disman (2020) menyatakan bahwa siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya. Hal ini sejalan dengan indikator yang ada pada aspek kehilangan motivasi pada penelitian ini yaitu, acuh tak acuh, tidak dapat memotivasi diri sendiri, dan tidak ada minat dan perhatian untuk mengikuti

proses perkuliahan. Dari hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori di atas, maka dari itu hasil penelitian dari aspek dan setiap indikator di atas menyatakan tingkat kejenuhan mahasiswa berkategori sedang.

Dari keseluruhan aspek dan indikator yang dibahas di atas dapat disimpulkan tingkat kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket ini menggambarkan adanya kejenuhan belajar yang berkategori sedang sebanyak 64%. Hal ini dapat berakibat negatif terhadap penurunan produktivitas individu mahasiswa tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pengolahan data dan pengujian hipotesis serta pembahasan hasil seperti pada bab 4, maka dapat disimpulkan bahwa, tingkat kejenuhan mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket yang berkategori sedang sebanyak 59% orang ditolak dan H_a yang menyatakan bahwa tingkat kejenuhan belajar mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket yang berkategori sedang tidak sama dengan sebanyak 59% orang diterima. Dengan kata lain kejenuhan mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada mata kuliah bola basket yang berkategori sedang tidak dapat diberlakukan untuk seluruh populasi.

Saran yang dapat diberikan dari simpulan di atas adalah:

1. Bagi mahasiswa alangkah lebih baiknya dapat menghindari dari berbagai sebab yang akan mengakibatkan kejenuhan belajar, dalam kondisi seperti sekarang ini yang dimana pembelajaran dilakukan secara daring, mahasiswa harus dapat menstabilkan dirinya untuk selalu produktif dan harus selalu menjaga semangat belajar agar terhindar dari rasa jenuh selama proses perkuliahan.
2. Bagi dosen alangkah lebih baiknya untuk selalu berinovasi dalam proses pembelajaran, mengelola pembelajaran secara kreatif dan tidak terlalu memberatkan mahasiswa dalam proses pembelajaran, sehingga tidak akan menimbulkan kejenuhan terhadap mahasiswa dalam proses pembelajaran.
3. Bagi sekolah atau perguruan tinggi alangkah lebih baiknya untuk selalu memberikan dukungan penuh untuk keberlangsungan pembelajaran dan tercapainya tujuan pembelajaran yang pada masa ini dilakukan secara daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R. (2019). *Perencanaan Pembelajaran* (e-book). Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI). Medan. Diambil dari www.lpppindonesia.com.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rev. ed. Cet,14. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Asmadawati. (2014). Perencanaan Pengajaran. *Jurnal Darul Ilmi*,2(1). Jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id.
- Asrori, M. (2013). Pengertian, Tujuan dan Ruang Lingkup Strategi Pembelajaran. *Madrasah*,5(2). Ejournal.uin-malang.ac.id.
- Dewi,W,A,F,. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>.
- Disman, M & Abas, R. (2020). Faktor – Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Bening*, 5(2), 138-143.
- Dolong, Jufri. H. M. (2016). Teknik Analisis dalam Komponen Pembelajaran. *Jurnal Inspiratif Pendidikan*, 5(2), 293-300. <https://doi.org/10.24252/ip.v5i2.3484>.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 11-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2,131>.
- Haderani. (2018). Tinjauan Filosofis tentang Fungsi Pendidikan dalam Hidup Manusia. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1). 41-49. DOI: <http://dx.doi.org/10,18592/tarbiyah.v7i1.2103>.
- Harapani, A. (2020). Pengaruh Kuliah Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Kemampuan Mahasiswa. Universitas Lambung Mangkurat . <https://fk.ulm.ac.id/id/program-studi-2/program-studi-psikologi/>.
- Idris, M. (2014). Konsep Pendidikan Humanis Dalam Pengembangan Pendidikan Islam, *MIQOT : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* , 38(2), 417-434.
- Jayul, A & Edi, I. (2020). Model Pembelajaran Daring sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190-199. DOI : 10.5281/zenodo.3892262.
- Junaidi , I, A., & Rury, R. (2019). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket

- Mahasiswa Melalui Latihan Maze Perkuliahan Permainan Bola Basket. *Halaman Olahraga Nusantara. Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1-96. DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v2i1.2468>.
- KBBI. (2012). *Arti Mata Kuliah Menurut KBBI. (Online)*. Di akses dari <https://kbbi.kata.web.id/mata-kuliah/>.
- Kemendes. (2020). *Pertanyaan dan Jawaban Terkait COVID-19*. <https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html>.
- Kusumadewi, Rida F *et.all* (2020). Menumbuhkan Kemandirian Siswa Selama Pembelajaran Daring Sebagai Dampak Covid-19 Di Sd. *JRPD (Jurnal Riset Pendidikan Dasar)*, 1(1), 7 – 13. DOI: 10.30595/v1i1.7927.
- Lubis, W. A. (2019). *Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019*. (skripsi). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.
- Mashuri, H. (2017). Persepsi Siswa Terhadap Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani di SMA Muhammadiyah Kediri. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1). <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>.
- Mustafa. P. E & M.E. Winarno. (2020). Pengembangan Buku Ajar Pengajaran Remedial dalam Pendidikan Jasmani untuk Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang. *Multilateral: jurnal pendidikan jasmani dan olahraga*, 19(1), 1-12. Available online: <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk>.
- Nahak, Hendrikus. (2017). *Tingkat Kejuhan Belajar Mahasiswa*. (Thesis). Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 12-13. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/9447>.
- Narlan, Abdul & Dicky, Tri, Juniar. (2018). *Statistika dalam Penjas (Aplikasi Praktis dalam Penelitian Pendidikan Jasmani)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nihayah, N. (2018). Pengaruh Bimbingan Belajar terhadap Kejenuhan dalam Belajar pada Siswa Kelas XI di SMAN I Gerung Kabupaten Lombok Barat. *EL-HIKMAH: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, 12(1), 53-64. <https://doi.org/10.20414/elhikmah.v12i1.241>.
- Norani, Mega. dkk. (2015). Efektivita Kinerja Pegawai Pada Kantor Kementrian Agama Kota Makassar. *Jurnal Office*. 1(1). DOI: <https://doi.org/10.26858/jo.v1i1.1460>.

- Pane, A., & Muhammad D. D. (2017). *Belajar Dan Pembelajaran. Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>.
- Paramitha, S.T & Lestari, E. A.(2018). Revalidasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini Melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 41-51. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38. Retrieved from <https://alveoli.iain-jember.ac.id/index.php/alv/article/view/7>.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI). (2020). *Pneumonia Covid-19 : Diagnosis & Penatalaksanaan Di Indonesia*. Jakarta. Pertama Di Kota Bandar Lampung. *Journal Of Guidance And Counseling Inspiration (JGCI)*, 1,(1), 45-52.
- Pohan, A, E. (2020). *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Jawa Tengah. CV. Sarnu Untung.
- Prasetyo, B & Lina, M, J. (2012) . *Metode Penelitian Kuantitatif : Teori dan Aplikasi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. Ed.7.
- Putri, Hilna,. dkk. (2020). Analisis Proses Pembelajaran Dalam Jaringan (DARING) Masa Pandemi COVID-19 pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*,4(4), 861 – 872. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/index>.
- Rinawati. D., & Eka, K. D. (2020). Survei Tingkat Kejenuhan Siswa SMK Belajar di Rumah Pada Mata Pelajaran Produk Kreatif dan Kewirausahaan Slama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal of Science and Education (JSE)*, 1(1), 32-40. <https://jse.rezkimedia.org/index.php/jse>.
- Rini, Y. S., (2013). Pendidikan: Hakekat, Tujuan dan Proses. Universitas Negeri Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Seni Tari . <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Dra.%20Yuli%20Sectio%20Rini,%20M.Hum./PENDIDIKAN%20HAKEKAT,%20TUJUAN,%20DAN%20PROSES%20Makalah.pdf>.
- Robiatul A. R. A., (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99–107. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.97>.
- Saputro. (2016). *Pengaruh Motivasi dan Disiplin terhadap Prestasi Belajar Siswa*

- Kelas XI SMA Negeri 12 Semarang. Diakses dari <https://www.slideshare.net/abiganyor/2005-66114037>.
- Sari, Permata *Et. Al.* (2020). Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah. *Journal of Guidance and Counseling Inspiration (JGCI)*, 1(1), 45-51.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta
- Sujana, I, W, C. (2019). Fungsi dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1). <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/AW>. DOI: <http://dx.doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>.
- Susanto, N. (2020). Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia. *Jurnal Stamina*, 3(3), 145-153. <https://doi.org/10.24036/Jst.V3i3.491>.
- Utomo, M & Dwi, C, K. (2015). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 434 – 442. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13719>.
- Wahyuli, R & Ildil. (2020). Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 188-194. DOI: 10.24036/4.34380.
- Wahyuni, E. D. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam (Pai) Pada Jurusan Pgsd Di Universitas Islam Balitar. *Konstruktivisme : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(2), 154-162. <https://doi.org/10.35457/Konstruk.V10i2.509>.
- Widari, Ni Kdik. 2014. Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2 SMA Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling*. 2(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/Jibk.V2i1.3711>.
- Winaraputra, U, S., (2014). *Hakikat Belajar dan Pembelajaran*. MKDK4004/MODUL 1. <https://core.ac.uk/download/pdf/198233125.pdf>.