

Dr. Heryanto Nur Muhammad, S.Pd., M.Pd., dkk.

BUNGA RAMPAI

STRATEGI, PROSES, EVALUASI, DAN MODEL PEMBELAJARAN

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) PADA ERA
PANDEMI COVID-19



Editor:

Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes.
Prof. Dr. Ali Maksum, M.Si.
Taufiq Hidayat, S.Pd, M.Kes.
Hamdani, S.Pd, M.Pd.
Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed.

Kata Pengantar:

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.

Heryanto Nur Muhammad • Muhamad Syamsul Taufik • Sapto Wibowo • Kukuh Pambuka Putra
Ainur Rasyid • Muhammad Muhyi • Sri Santoso Sabarini • Taufik Rahman • Bayu Suko Wahono
Advendi Kristiyandaru • Baskoro Nugroho Putro • Andhega Wijaya • Sri Sumartiningsih
Cahyo Wibowo • Erick Burhaein • Suryansah • Adi Rahadian • Fajar Awang Irawan
Muchamad Arif Al Ardha • Arfin Deri Listiandi • Lucy Widya Fathir • Hamdani • Bakhrul Ulum
Arifah Kaharina • Ratno Susanto • Sabaruddin Yunis Bangun • Bayu Budi Prakoso
Didik Rilastiyo Budi • Wahyu Indra Bayu • Afifan Yulfadinata • Aba Sandi Prayoga
Mira Nuroya Tiwan

Bunga Rampai

Strategi, Proses, Evaluasi, dan Model Pembelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
pada Era Pandemi Covid-19

Editor:

Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes.

Prof. Dr. Ali Maksum, M.Si.

Taufiq Hidayat, S.Pd, M.Kes.

Hamdani, S.Pd, M.Pd.

Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed.

Kata Pengantar:

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.

Bunga Rampai

Strategi, Proses, Evaluasi, dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada Era Pandemi Covid-19

Copyright

Hak Cipta dilindungi undang-undang

All Right Reserved.

Layout: Dhani Aristyawan

Desain Cover: Dhani Aristyawan

Penyelarar: Hespi Septiana, M. Pd.

ISBN:

Diterbitkan oleh:

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya maka buku dengan judul “Bunga Rampai Strategi, Proses, Evaluasi, dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada Era Pandemi Covid-19” selesai disusun. Buku ini ditulis oleh mahasiswa, guru, praktisi, dan dosen olahraga berdasarkan fenomena pandemi Covid-19 yang berdampak pada kegiatan pembelajaran khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan dengan menggunakan teknologi digital dan berbagai metode pembelajaran menyebabkan berbagai problematik dan berpotensi menghambat tercapainya kompetensi dan ketuntasan belajar siswa. Buku bunga rampai ini merupakan salah satu upaya untuk melihat serta menyelesaikan problematik di masyarakat khususnya pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui gagasan ataupun pengalaman yang sudah diterapkan. Sehingga buku ini diharapkan dapat menjadi inspirasi khususnya untuk insan pendidikan di bidang Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan agar pelaksanaan pembelajaran jarak jauh dapat terlaksana dengan baik.

Pada buku ini juga memberikan gambaran terkait pelaksanaan pembelajaran PJOK yang dilihat dari empat (4) aspek utama yaitu, strategi, proses, evaluasi dan model pembelajaran PJOK utamanya selama masa Pandemi Covid-19. Gagasan



Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.
Guru Besar Universitas Negeri Surabaya

dan pengalaman yang dituangkan pada masing-masing aspek sangat menarik dan relevan terhadap kegiatan pembelajaran jarak jauh di Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Sehingga buku ini merupakan wujud nyata kolaborasi dari akademisi dan praktisi untuk memberikan manfaat pada pendidikan di Indonesia.

Terima kasih kepada penulis dan tim editor, semoga buku ini dapat memberikan manfaat untuk para pembaca dan menjadi pemantik tumbuhnya karya lainnya pada bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Surabaya, 10 Oktober 2020

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.

Guru Besar Universitas Negeri Surabaya

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
BAB I. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan selama Masa Pandemi	1
Dari Kelas Menuju Lapangan: Sebuah Alternatif Class Preparation Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Masa Pandemic Covid-19	3
Strategi Pembelajaran Daring & Tugas Mandiri Pjok Selama Pademi Covid-19	9
Strategi Pembelajaran PJOK Pada Era New Normal Pandemi Covid 19 Dengan Konsep Mini Gym	15
Pemanfaatan <i>Game</i> Sebagai Alternatif Untuk Meningkatkan Kecerdasan Kognitif Di Rumah	23
Strategi Pembelajaran Pjok Melalui Daring Untuk Menjaga Imunitas Siswa Di Era New Normal	31
Pembelajaran PJOK A.K.T.I.F (Asyik, Kreatif, Terukur, Inovatif, Dan Fit) Sebagai Salah Satu Pilar Pondasi Ketahanan Fisik Anak Hadapi Pandemi Covid-19 Dan <i>New Normal</i>	39
<i>Blended Learning</i> Sebagai Upaya Pembelajaran Pjok Di Era New Normal Pandemi Covid-19	45
Peran Strategis Orang Tua Dan Teknologi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Secara Daring Di Era New Normal	51
Penyusunan Video Program <i>Fun Water Activity</i> Sebagai Alternatif Pembelajaran Akuatik Di Masa Pandemi	57

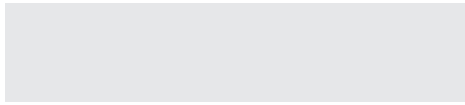
BAB II. Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan selama Masa Pandemi	65
Internalisasi Karakter Melalui Pembelajaran PJOK Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19	67
Prediksi Dan Solusi Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Di Era Normal Baru	75
Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)	83
Pembelajaran Olahraga Adaptif Di Masa Pandemi Covid-19	89
Implementasi Standar Proses Pembelajaran Pjok (Pendekatan Student Centered Learning Berbasis Daring) Pada Era New Normal Pandemi Covid-19	95
Bagaimana Pendidikan Jasmani Adaptif Di Era New Normal?	103
Perbandingan Semangat Menerima Materi Belajar Secara Langsung Dalam Kelas Dengan Daring Selama Pandemic Covid-19	109
Implementasi Physical Exercise Bagi Mahasiswa Olahraga Di Era New Normal Pandemi Covid-19	115
Parent-Child Fun Games (PCFG) Sebagai Upaya Meminimalisasi Smartphone Addiction Pada Anak	121
 BAB III. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan selama Masa Pandemi	 129
Model Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19	131
Metode Daring : Sebuah Solusi Pembelajaran Judo Di Situasi Pandemi Covid-19	137
Model Pembelajaran Blanded Learning Dengan Materi Ajar Fun Fitness Untuk Mempertahankan Kebugaran Siswa Pada Era New Normal Covid19	145

Perbandingan Semangat Menerima Materi Belajar Secara Langsung Dalam Kelas Dengan Daring Selama Pandemic Covid-19	151
Pembelajaran Pjok Di Masa Belajar Dari Rumah (Bdr) Dengan Menggunakan KelasWhatsapp Dan Kartu Aktivitas Gerak Guna Menjaga Imunitas Tubuh Siswa	161
Transformasi Model Pembelajaran Pjok Setelah Pandemi Sars-Cov-2 Coronavirus (Covid-19)	169
Implementasi Pendidikan Olahraga Dengan Model Anchored Instruction Berbasis E-Learning Di Era Pandemi Covid-19	175
Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Era New Normal	185
BAB IV. Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan selama Masa Pandemi	191
Pemanfaatan Daily Physical Activity Card Untuk Memonitor Aktivitas Fisik Siswa	193
Evaluasi Pembelajaran Senam Di Masa Pandemi Covid 19 Berbasis E-Learning ELDIRU	201
Self-Testing Sebagai Strategi Guru Untuk Memonitor Kebugaran Jasmani Peserta Didik Selama Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)	209
Implementasi Distancing Learning Melalui Media Sosial Pada Pembelajaran Pjok Materi Bela Diri Dalam Menghadapi Masa Pandemi Covid-19	217
Evaluasi Peran Orang Tua Dalam Pembelajaran Daring PJOK Untuk Anak Berkebutuhan Khusus Di Slb Pada Masa Pandemi Covid-19	225
Menggambar Dan Mewarnai Sebagai Media Mengasah Kemampuan Motorik Halus Anak Tunagrahita Di Rumah	233

BAB I

The background of the page is a grayscale image of a dartboard. A single dart is shown in mid-air, having just struck the bullseye in the center. The numbers 6, 7, 8, and 9 are visible on the board's segments. The top and bottom corners of the page feature a decorative, repeating geometric pattern in a light gray tone.

***Strategi Pembelajaran
Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan Kesehatan
selama Masa Pandemi***



DARI KELAS MENUJU LAPANGAN:
**SEBUAH ALTERNATIF
CLASS PREPARATION PADA MATA
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI
MASA PANDEMIC COVID-19**

Dr. Heryanto Nur Muhammad, S.Pd., M.Pd.¹

¹Universitas Negeri Surabaya

Pandemic Covid-19 yang dimulai akhir tahun 2019 dan masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020 hingga pertengahan tahun ini telah menyebabkan lebih dari 160.000 warga Indonesia terpapar dan memiliki kecenderungan yang terus meningkat (CNN, 2020) tak pelak lagi memukul dunia Pendidikan. Alih-alih proses pembelajaran yang biasanya saat mendekati akhir semester disibukkan dengan berbagai persiapan ujian baik *drill* materi secara kognitif hingga psikomotor akhirnya harus berhenti dan dialihkan menjadi belajar dirumah. Demikian pula kesibukan diawal semester terutama bagi siswa baru yang semestinya menjalani orientasi di sekolah masing-masing saat ini terpaksa tidak dapat dilakukan dengan baik. di satu sisi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (kemendikbud) sedang menggaungkan jargon Pendidikan yang disebut dengan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (Kemendikbud, 2020). Namun, kondisi saat ini sungguh membuat kelimpungan baik guru maupun siswa serta dunia Pendidikan itu sendiri.

Sebagaimana dengan mata pelajaran yang lain, mata pelajaran (mapel) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pun memiliki kendala tersendiri. Betapa tidak, materi inti yang berupa Aktifitas Atletik, Aktifitas Permainan, Aktifitas di Air, Aktifitas Kebugaran, Aktifitas Uji diri, Aktifitas

¹Penulis adalah alumni S1 Pendidikan Olahraga IKIP Surabaya tahun lulus 1998, S2 Pendidikan Olahraga Unesa tahun lulus 2004 dan S3 Ilmu Keolahragaan Unesa tahun lulus 2018.

Ritmis, dan materi Aktifitas Kesehatan (Kemendikbud, 2016) yang identik dengan lebih banyak praktikal kali ini harus dilakukan dirumah yang mana menimbulkan permasalahan tersendiri seperti guru dan siswa harus memiliki telepon genggam (HP) dengan kuota internet yang memadai untuk mengikuti pelajaran secara dalam jaringan (daring). Guru juga terpaksa menyiapkan materi yang tadinya bisa dilaksanakan dengan tatap muka menjadi daring yang mana hal ini membuat guru harus menyesuaikan lagi dokumen pembelajarannya.

Seiring berjalannya waktu nampaknya pemerintah mulai mempersiapkan skenario dengan apa yang disebut dengan “New Normal” yaitu membiasakan diri dengan tata cara atau pola hidup yang baru yang mengutamakan kepada pencegahan penularan Covid-19 sambil menunggu vaksin disiapkan (Depkes, 2020). Beberapa daerah yang dinyatakan sebagai zona oranye atau zona hijau mulai melakukan ujicoba pembelajaran tatap muka secara langsung. Sedangkan daerah-daerah yang sejatinya akan melaksanakan pembelajaran secara langsung harus kembali lagi melakukan daring akibat daerahnya dinyatakan kembali sebagai zona merah.

Berita baiknya adalah saat ini pemerintah dengan bekerjasama dengan negara lain mulai menguji coba bahkan akan mendatangkan vaksin Covid-19 dengan harapan bahwa adanya vaksin tersebut akan segera dapat mengakhiri pandemic ini. Oleh karena itu beberapa hal tetap harus disiapkan karena meskipun nantinya vaksin tersebut sudah tersedia dan diberikan kepada semua orang, bukan berarti dengan serta merta kehidupan akan kembali menjadi normal sepenuhnya seperti pada saat sebelum adanya pandemic Covid-9. Terdapat hal-hal yang harus tetap diperhatikan terutama pada saat melaksanakan PBM secara tatap muka langsung. Hal ini juga berlaku pada mata pelajaran PJOK.

Sebagaimana matapelajaran yang lain, PJOK pada jam-jam awal pelajaran biasanya guru juga berada didalam kelas untuk menyiapkan siswa sebelum menuju ke lapangan. Oleh karena itu hal-hal yang perlu diperhatikan sebagaimana diadopsi dari tulisan WHO (2020) dan Bender (2020) adalah sebagai berikut :

1. Persiapan pribadi guru PJOK.

Tidak bisa dimungkiri bahwa apabila pembelajaran tata muka dilakukan, maka guru merupakan garda terdepan pencegahan Covid-19 di sekolah. Mau tidak mau guru harus diberikan pemahaman menyeluruh terkait perlindungan keselamatan bagi dirinya sendiri maupun siswa. Hal-hal yang

perlu diperhatikan oleh guru adalah :

a. Mengenakan perlengkapan pencegahan Covid-19.

Mengenakan masker dan kaos tangan sekali pakai setidaknya akan menghindarkan guru dari penularan covid-19 mengingat guru-guru dengan usia dewasa lebih rentan akan penularan ini. guru sebagai pendidik tidak hanya berada dalam satu ruangan namun juga berpindah-pindah sehingga akan memperbesar resiko penularan. Sering mencuci tangan dan membawa hand sanitizer juga merupakan aktifitas yang harus dilakukan mengingat guru bertanggungjawab mulai menyiapkan lapangan dan peralatan, mengawasi kelas, melaksanakan Proses Belajar Mengajar (PBM), sampai dengan menutup pelajaran. Membawa perlengkapan pribadi seperti bekal makanan, piring, sendok, garpu, gelas dan lain sebagainya perlu dibiasakan agar tidak bercampur dengan orang lain.

b. Melaksanakan protocol kesehatan

Guru juga selalu menjaga jarak baik dengan rekan guru lainnya maupun memastikan siswa-siswanya selalu dalam jarak aman penularan. Dalam PBM guru wajib untuk sering-sering memberi instruksi untuk mengingatkan kepada siswa agar tetap senantiasa menjaga kemanan dan keselamatan diri mereka masing-masing serta menjaga jarak, sering mencuci tangan, mengenakan masker, dan lain sebagainya. Fungsi guru selain sebagai pemberi materi juga sebagai pengawas siswa agar selalu taat pada protocol kesehatan. Guru PJOK juga senantiasa mendorong siswa agar mau bercerita dengan jujur terkait kondisi dikeluarga maupun lingkungannya agar dapat bersama-sama saling menjaga untuk mencegah kemungkinan penularan. Guru PJOK hendaknya juga memberikan pemahaman kepada siswa bahwa tertular Covid-19 bukanlah aib dan tidak perlu mengucilkan penderita di lingkungannya.

2. Penyesuaian Materi

Tidak bisa dimugkiri bahwa harus ada penyesuaian materi pada pembelajaran PJOK baik pemilihan materi maupun pelaksanaan PBM dan evaluasinya. Tentunya aktifitas yang mempunyai resiko tinggi penularan untuk sementara diganti dengan materi lainnya yang relative lebih aman. Sebaiknya guru lebih banyak fokus pada materi untuk meningkatkan

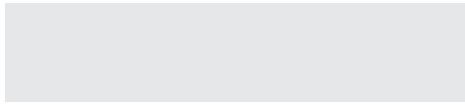
kesehatan dan kebugaran siswa yang bisa dilakukan oleh siswa secara mandiri atau jika harus bersamaan maka guru harus memastikan antara siswa yang satu dengan yang lainnya senantiasa menjaga jarak aman. Aktifitas permainan yang melibatkan perebutan bola dan yang menyebabkan kerumunan atau aktifitas dikolam renang sebaiknya untuk sementara dapat dihindari. Hal ini perlu dituangkan mulai dari silabus sampai dengan Rencana Program Pembelajaran (RPP) secara rinci sehingga guru benar-benar siap pada saat PBM berlangsung. Menyesuaikan materi perlu dilakukan mengingat kondisi ini diluar kebiasaan dan bisa dikatakan darurat agar penyebaran Covid-19 dapat dikendalikan. Guru sebaiknya diberi kebebasan untuk memilih materi mana yang sesuai dengan kondisi siswa, kondisi sekolah, dan kondisi lingkungan sekitarnya. Guru juga harus memastikan kondisi sudah aman untuk melaksanakan praktek di lapangan. Sebelum adanya kepastian tersebut maka diharapkan pembelajaran masih tetap dilakukan secara teori meskipun sudah diperbolehkan bertatap muka dengan siswa dengan jumlah tatap muka yang terbatas. Dengan demikian tugas-tugas yang terkait aktifitas pemeliharaan kebugaran tetap dapat diberikan kepada siswa untuk dikerjakan secara mandiri dirumah mereka masing-masing. Guru juga perlu memeriksa kondisi siswa secara berkala baik pada saat berada di sekolah maupun pada saat berada dirumah melalui sarana telekomunikasi.

1. Dengan tanggungjawab yang begitu besar yang dibebankan kepada guru PJOK di sekolah apabila PBM dilaksanakan secara tatap muka, maka guru PJOK harus memastikan kondisi dirinya terlebih dahulu dengan memperhatikan hal-hal berikut :
2. Tidak masuk sekolah apabila merasa sakit atau tidak enak badan.
3. Tidak memaksakan materi diberikan secara keseluruhan apabila dirasa tidak memungkinkan.
4. Menyusun evaluasi yang disesuaikan dengan kondisi yang ada. Penilaian praktik tidak harus dilakukan setiap hari namun untuk sementara dapat digabungkan dengan penilaian sikap dan pengetahuan secara mingguan atau tiap dua minggu.
5. Memberikan contoh yang baik pencegahan penularan Covid-19 kepada siswanya seperti senantiasa mengenakan masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak serta menghindari sentuhan dengan orang lain.

Dari hal-hal tersebut diatas dapat dikatakan bahwa guru PJOK selain sebagai garda terdepan pencegahan Covid-19 di sekolah juga sebagai penggerak kebiasaan hidup sehat di era new normal. Dengan demikian maka peran guru PJOK akan semakin terlihat dan memberi kontribusi yang besar terhadap kehidupan bermasyarakat.

Daftar Pustaka

- Bender, Lisa. 2020. *Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah*. New York : Education in Emergencies UNICEFF.
- BSNP. 2016. *Salinan Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 21 Tahun 2016 Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar Dan Menengah*. Jakarta.
- CNN. 2020. *CNN Indonesia. Update corona 29 Agustus 2020*.
<https://t.co/GeoOjOKtkG?amp=1>
- Depkes. 2020. *Keluarga Kunci Untuk Memasuki Era New Normal*.
www.depkes.go.id. Dipublikasikan pada 2 Juni. 2020.
- Kemendikbud. 2020. *Buku Panduan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka*. Jakarta : Dirjen Dikti.
- WHO. 2020. *Considerations For Public Health And Social Measures In The Workplace In The Context Of COVID-19*. WHO reference number: WHO/2019-nCoV/Adjusting_PH_measures/Workplaces/2020.1.



STRATEGI PEMBELAJARAN DARING & TUGAS MANDIRI PJOK SELAMA PADEMI COVID-19

Muhamad Syamsul Taufik, S.Si., M.Pd.²

²Universitas Suryakencana

Virus *Corona* atau *Covid-19* pertama sangat ditemukan di kota wuhan, cina dengan akhir Desember 2019. Dengan penyebaran yang sangat cepat virus yang belum ada penawarnya itu hingga kini terkendali pada 2020 negara didunia melaporkan adanya terpapar virus yang sangat berbahaya yaitu virus *Corona* atau *Covid19*. Di indonesia kasus ini pertama kalai ditemukan pada warga depok, jawa barat awal maret lalu dan virus ini dapat menular dengan cepat oleh karena itu banyak warga yag tidak menaati aturan imbauan agar diam dirumah akan berbahaya karena virus ini meluar melalui muka dan bersin jadi bisa disebut manusia positif covid 19 bersin, batuk, atau berbicara lalu terkena orang lain yang negatif.

Menurut (Rahadian, 2018), “Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang menguntungkan” Olahraga harus dijadikan sebagai dari kebutuhan serta menjaga kebugaran itu akan penting oleh karena itu menurut (Bompa & Carrera, 2015), “Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup” Seperti halnya makan, gerak. Setiap masyarakat yang memutuskan mata rantai penyebaran corona atau Covis19. Dengan cara yang diintruksikan pemerintah

²Penulis merupakan alumni dari S2 Magister Pendidikan Olahraga UNJ.

yaitu 1. Melakukan social distancing dan tidak masuk dan keluar rumah. Bagi karyawan di himbau bekerja dari rumah untuk work from home. dan bagi para pelajar/mahasiswa untuk melakukan kegiatan belajar dari rumah menggunakan teknologi berbasis online. Hanya kedua imbauan itu cenderung membuat orang kurang gerak. Studi menunjukkan bahwa kurang gerak dapat menurunkan daya tahan tubuh. Akibatnya, resiko terinfeksi virus Covid-19 justru menjadi lebih tinggi. Spesialis Kedokteran Olahraga menyarankan untuk tetap aktif selama tinggal di rumah. Menurut (Taufik, 2018), “mengungkapkan bahwa latihan fisik dengan intensitas sedang dapat menaikkan imunitas tubuh”.

Manusia Sebagai Makhhluk sosial dan rawan dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban dalam mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungan. Oleh karena itu pemerintah Indonesia menyarankan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik di rumah dan belajar dirumah. demi menjaga kondisi tubuh dan pencegahan memutus rantai Covid-19. Apalagi di Indonesia pelajar diwajibkan belajar secara daring dan menjalankan online. Pendidikan Merupakan salah satu pendukung kehidupan yang ada dalam masyarakat global. Semakin cerdas dan berfikir, ketatnya persainganya antar individu, serta pergeseran pandangan masyarakat modern terhadap pendidikan dalam mengharuskan dengan masyarakat untuk menempatkan pendidikan sebagai peranan penting dalam penunjang kehidupan. Pendidikan nasional dalam keadan yang mengarahkan berkembangnya potensi setiap peserta didik berakhlak mulia, sehat, berilmu, cekap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara demokratis, serta memiliki tanggung jawab setiap peserta didik.

Pendidikan menjadi sesuatu yang penting dalam kehidupan masyarakat. Menurut (Taufik, 2018), “Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara berstruktur dan logis bertujuan membina dan membangun seseorang menjadi seorang yang lebih dewasa agar dapat mengambil keputusan dengan bijaksana dan berimbang pada kebutuhan akan pendidikan dalam kehidupan di masyarakat.” Strategi pembelajaran hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan biasa kita sebut PJOK.

Proses pembelajaran yang ada disekolah tidak terpaku hanya pada kemampuan peserta didinya melalui aspek psikomotor saja tetapi terdapatnya harus juga ditunjang dengan mental dan sikap kerjasama dan kejujuran. Pembelajaran yang dilaksanakan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Kebutuhan

peserta didik pada usia sekolah diberi kesempatan yang cukup untuk melakukan berbagai gerakan secara efektif dan efisien. Dengan bimbingan dari pendidik. Salah satu usaha untuk mewujudkan keberhasilan dalam keterampilan bergerak adalah melalui pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran PJOK yang ada di sekolah mempunyai peran penting dalam membangun karakter. Menurut (MS. Taufik, E. Fitri, 2019), “Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”.

Recent times have seen a rapid growth in demand for online access and provision of learning resources online. (Purvis et al., 2011) dalam pembelajaran sekarang sangat membutuhkan akses yang sangat cepat. Jadi masalah-masalah yang ditemukan di pembelajaran merupakan faktor dari masing-masing siswa yang memiliki karakteristik yang berbeda dalam pembelajaran PJOK memiliki tingkat konsentrasi yang berbeda, memiliki semangat yang berbeda, memiliki ketertarikan yang berbeda. Memiliki keterampilan yang berbeda. Bukan hanya masing-masing peserta masalah-masalah tersebut juga terjadi akibat Media pembelajaran yaitu alat bantu untuk membuat anak tersebut Berkembangannya IPTEK pada saat ini fenomenanya bahwa ditemukan media belajar yang sangat digunakan oleh peserta belajar pun semakin baik, seperti halnya telah kita ketahui bersama banyak media ajar yang digunakan seperti, media audio (radio, tape-recorder). Media audio-visual (televisi, video, internet, film, dan lain-lain) dan media cetak (buku ajar, modul, dan lembar kerja bagi peserta belajar), namun kini smartphone juga merupakan salah satu media ajar yang digunakan oleh peserta belajar yang dapat informasi yang sangat diinginkan oleh semua masyarakat. Menurut pendapat (de George-Walker & Keeffe, 2010), “*Higher education has been actively encouraged to find more effective and flexible delivery models to provide all students with access to quality learning experiences yet also meet institutional imperatives for efficiency and accountability*”. Jadi dalam pembelajaran menggunakan media sangat efektif melakukan pembelajaran.

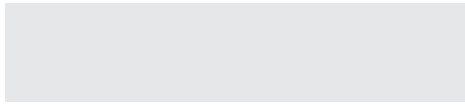
Strategi pembelajaran sangat dibutuhkan dan sangat penting untuk menyusun proses pembelajaran yang efektif khususnya pembelajaran PJOK apalagi strategi pembelajaran dibagi beberapa macam studi pembelajaran yang sangat dibutuhkan sebelum menyusun Pembelajaran penjas lebih utama pada ranah. Menurut (Mislán & Santoso, 2019), “Proses pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan belajar mengajar untuk melaksanakan kurikulum dalam suatu lembaga pendidikan, agar mendapatkan tujuan sesuai dengan peraturan

yang sudah dibuat. 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”. Dalam pembelajaran PJOK yang dibutuhkan adalah aktivitas untuk meningkatkan psikomotor menurut (Sumantri & Neldi, 2019), “psikomotor yaitu pada aktivitas gerak. Media yang digunakan harus sesuai dengan inti dari pembelajaran tersebut”.

Maka Strategi pembelajaran yakni yang diterapkan dalam pembelajaran PJOK melalui daring yang digunakan bisa berbasis virtual melalui video dan youtube kemudian jadi pembelajaran jarak jauh serta dapat bisa meningkatkan aktivitas anak tersebut melakukan gerak dan belajar didalam rumah serta selama pademi ini siswa dapat melakukan proses pembelajaran secara aktif dan efektif. Jadi siswa sekolah pada proses ini berjalan dan bisa belajar mandiri pada proses pembelajaran PJOK dengan ada nya covid 19 ini melakukan pembelajaran daring dari setiap siswa berkomunikasi lebih efektif dan bisa mendekati dengan setiap guru yang berbeda khusus nya dengan guru PJOK bahwa anak bisa melihat contoh gerak pada video gerak guru maupun youtube guru tersebut kemudian mereka dituntut agar bisa melakukan tugas mandiri secara individual dan belajar sendiri bisa tatap muka melalui virtual learning tersebut bersama gurunya sendiri. Sebab setiap partisipasinya mendorong anak untuk melakukan kegiatan secara senang. Tujuan utama Strategi pembelajaran pjok daring dan tugas mandiri berupaya meningkatkan keterampilan gerak bagi peserta didik melalui *virtual learning*.

Daftar Pustaka

- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*.
- de George-Walker, L., & Keeffe, M. (2010). Self-determined blended learning: A case study of blended learning design. *Higher Education Research and Development*, 29(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/07294360903277380>
- Mislan, & Santoso, D. A. (2019). Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 12–16. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/585>
- MS. Taufik, E. Fitri, A. R. (2019). Perkembangan Peserta Didik. In R. Pers (Ed.), *Rajawali pers: Vol. No3*. rajawali pers.
- Purvis, A. J., Aspden, L. J., Bannister, P. W., & Helm, P. A. (2011). *Assessment strategies to support higher level learning in blended delivery*. *Innovations in Education and Teaching International*, 48(1), 91–100. <https://doi.org/10.1080/14703297.2010.543767>
- Rahadian, A. (2018). MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK (100 M) MAHASISWA PJKRUNSUR (KINOVEA SOFTWARE). *MAENPO*, 8(1), 1.
- Sumantri, A., & Neldi, H. (2019). Profil Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di SD Gugus 1 Kecamatan Bintan Timur. *JPO Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 160–164. jpdo@ppj.unp.ac.id
- Taufik, M. S. (2018). MENINGKATKAN TEKNIK DASAR DRIBBLING SEPAKBOLA MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN. *MAENPO*, 8(1), 26.



STRATEGI PEMBELAJARAN PJOK PADA ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID 19 DENGAN KONSEP MINI GYM

Sapto Wibowo³

³Universitas Negeri Surabaya

A. Pendahuluan

Berdasarkan keputusan bersama antara Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, dan Kementerian Dalam Negeri tentang panduan penyelenggaraan pembelajaran pada tahun ajaran baru di masa pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) diterbitkan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19), Surat Edaran Menteri Pemuda dan Olahraga Nomor 6.11.1 Tahun 2020 tentang Protokol Pencegahan Penularan Covid-19 pada Kegiatan Kepemudaan dan Keolahragaan dalam Mendukung Keberlangsungan Pemulihan Kegiatan Melalui Adaptasi Perubahan Pola Hidup dalam Tatanan Normal Baru, dan Surat Edaran Rektor Universitas Negeri Surabaya Nomor B/15254/UN.38/TU.00.02/2020 tentang Tindakan Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19) di Universitas Negeri Surabaya.

Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan *Corona Virus Disease 19* atau Covid-19 sebagai pandemi karena telah menyebar ke seluruh dunia, yaitu lebih dari seratus negara dengan memakan

³Penulis saat ini bekerja sebagai Dosen di Prodi PJKR FIO Unesa. Latar belakang pendidikan dari Penulis adalah S3 Ilmu Keolahragaan dari Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2014.

banyak jumlah korban jiwa. Dampak dari pandemi Covid-19 memengaruhi berbagai sektor kehidupan, seperti politik, ekonomi, sosial, kebudayaan, pertahanan, keamanan, dan pendidikan. Berdasarkan data dari Organisasi Pendidikan Dunia atau *United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO), dinyatakan bahwa kegiatan belajar mengajar hampir tiga ratus juta siswa pada semua jenjang di seluruh dunia terganggu sehingga akan berdampak pada hak-hak pendidikan mereka di masa depan sebagai generasi penerus bangsa.

Dunia pendidikan di Indonesia sendiri juga merasakan dampak pandemi Covid-19 ini, termasuk tenaga pendidik atau biasa disebut guru. Guru, dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik, pada semua jenjang pendidikan formal di Indonesia, harus melaksanakan aktivitas belajar-mengajarnya dari rumah (*work from home/WFH*). Kondisi kegiatan pengajarannya tiba-tiba berubah drastis. Hal itu menjadi tantangan bagi guru agar sasaran dan tujuan pendidikan jasmani yang merupakan penunjang tujuan pendidikan nasional dapat tercapai.

Dampak yang paling dirasakan adalah peserta didik di semua jenjang pendidikan mulai PAUD hingga perguruan tinggi dan lembaga pendidikan nonformal karena seluruh kegiatan belajar mengajar dilakukan dengan jarak jauh. Pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau *remote learning* adalah proses belajar mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui penggunaan berbagai media komunikasi (Permendikbud No. 109/2013). PJJ dilakukan dari rumah dengan memanfaatkan media *online* atau biasa disebut dengan “dalam jaringan” (*daring*). Padahal, belum semua daerah dilengkapi jaringan internet dan belum semua siswa/orang tua siswa memiliki komputer, laptop, dan *smartphone* guna mengikuti kegiatan belajar mengajar secara *daring*. Banyak negara di dunia saat ini mengalami tantangan menerapkan kegiatan belajar dari rumah dengan berbagai macam kendala (Nadiem, 2020). Namun, kegiatan tersebut tetap harus dilaksanakan sebagai hak pendidikan peserta didik selama belajar dari rumah guna memutus mata rantai penyebaran Covid-19 yang semakin meluas.

B. Identifikasi dan Strategi Masalah Pembelajaran pada Masa Pandemi

Pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) telah mengajarkan masyarakat banyak hal, mulai dari hidup bersih dan sehat, sampai membuat warga belajar beradaptasi menggunakan metode pembelajaran jarak jauh (Hamid, 2020). Terutama, beradaptasi terhadap metode pembelajaran jarak jauh menuntut pelaku pendidikan (pendidik dan peserta didik) harus bisa menyesuaikan sistem pendidikan dari rumah dengan model *daring* dengan bantuan media online.

Kondisi selama pandemi ini tidak memungkinkan sekolah dibuka kembali untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar seperti sedia sehingga perlu pertimbangan secara matang agar kasus Covid-19 pada anak tidak semakin bertambah.

Hamid (2020) membagi tiga kelompok dalam pembelajaran di sekolah. Kelompok pertama adalah peserta didik yang sudah terbiasa dengan pembelajaran yang dibantu oleh media *online* karena sekolah sudah menerapkannya secara penuh. Peserta didik ini tidak akan merasa kesulitan menghadapi model pembelajaran jarak jauh karena sering mengakses aplikasi pembelajaran daring/*virtual*, seperti aplikasi Rumah Belajar, Ruang Guru, Sekolahmu, dan sejenisnya. Kelompok kedua adalah peserta didik dari sekolah yang melakukan pembelajaran semi daring. Contoh, pemberian tugas dari guru kepada siswa dikirim melalui aplikasi *Whatsapp*, *Google Classroom*, *Mailling List*, dan sejenisnya yang tidak berinteraksi secara langsung. Kelompok ketiga adalah peserta didik yang tidak bisa melakukan banyak hal karena keterbatasan infrastruktur dan daya dukung teknologi.

Berdasarkan ketiga kelompok pembelajaran tersebut, tentunya kelompok ketiga ialah yang paling banyak menguras pikiran karena peserta didik tersebut tidak punya akses internet, listrik, komputer/laptop, *smartphone*, TV, dan peralatan multimedia lainnya. Model pembelajaran yang diandalkan untuk peserta didik tersebut adalah sistem luar jaringan (*luring*) dan media manual, yaitu penggunaan radio komunitas, hingga kunjungan guru ke rumah-rumah siswa secara berkala. Berdasarkan contoh tersebut, saatnya guru melakukan inovasi pembelajaran sesuai dengan kondisi daerahnya, apalagi di masa pandemi ini komunikasi guru dan orang tua sangat diperlukan dalam mengadaptasi metode pembelajaran yang sesuai (tidak bisa disamaratakan).

Melaksanakan kegiatan belajar mengajar pasti memerlukan persiapan. Guru dituntut mempersiapkan rencana pembelajaran. Hal itu diperlukan agar guru mengetahui kompetensi apa yang akan disampaikan kepada peserta didik. Persiapan yang dilakukan guru sebelum mengajar umumnya merancang kegiatan belajar yang akan dialami oleh siswa. Rancangan tersebut dituangkan dalam rencana pelaksanaan pembelajan (RPP). Dalam RPP, tergambar jelas kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Kegiatan pembelajaran tersebut diwujudkan dalam penggunaan strategi, pendekatan, model, dan metode pembelajaran. Di antara istilah-istilah dalam bidang pembelajaran tersebut, strategi pembelajaran merupakan hal penting dan mendasar yang harus dipahami dan dijalankan oleh guru.

Strategi pembelajaran apa yang cocok, terkhusus pada materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di masa pandemi ini agar sasaran dan tujuan pendidikan jasmani yang merupakan penunjang tujuan pendidikan nasional dapat tercapai? Menurut Rayner (2015: 112) “*a learning strategy as a set of one or more procedures that an individual acquires to facilitate the performance on a learning task.*” Berdasarkan pernyataan tersebut, dijelaskan bahwa strategi pembelajaran merupakan kumpulan satu atau lebih prosedur yang dibutuhkan oleh siswa untuk memfasilitasi kemampuan belajar siswa. Prosedur yang dimaksudkan adalah tahapan yang harus dilalui agar tujuan pembelajaran tercapai.

Menjawab pertanyaan tersebut, seorang guru harus bisa merancang sebuah strategi pembelajaran semata-mata berdasarkan pengetahuan terhadap latar belakang kemampuan siswa yang berbeda untuk dapat mengakomodasi kebutuhan siswa melalui kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Konsep “*Mini Gym*” bisa digunakan oleh guru PJOK pada era *new normal* di tengah pandemi Covid-19. Dengan diberlakukannya tatanan hidup baru oleh Pemerintah Indonesia, masyarakat harus menjaga perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan.

Mini gym bisa diterapkan oleh guru PJOK pada PJJ karena dapat disesuaikan dengan kondisi peserta didik di rumah yang berbeda-beda. Bukan itu saja, guru PJOK harus memastikan proses pengajaran mata pelajaran pendidikan jasmani menggunakan sistem PJJ yang dikemas dalam konsep *mini gym* dan dilaksanakan dari rumah mampu untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Selain itu, materi pelajaran harus disusun ulang secara saksama agar pengalaman belajar pendidikan jasmani dapat memuaskan kebutuhan perkembangan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif siswa tanpa meninggalkan kompetensi inti (KI) serta kompetensi dasar (KD).

Mini Gym merupakan bagian dari inovasi model pembelajaran yang menuntut seorang guru PJOK beradaptasi dengan cepat dalam menindaklanjuti rintangan tersebut. Prestasi akademik siswa sudah pasti akan terpengaruh bahkan kekhawatiran para ahli pendidikan jasmani akan ancaman gaya hidup *sedentary*/kurang gerak yang dapat menimbulkan masalah kebugaran menurun dan timbul berbagai macam penyakit mendera peserta didik kita. Tanggung jawab dan peran guru PJOK benar-benar diuji di masa pandemi ini, apakah guru PJOK sebagai tenaga profesional dapat menjawab tantangan ini?

Dalam menjawab tantangan tersebut, perlu kiranya kita kembali memahami bahwa cakupan PJOK itu sangat luas. Materi PJOK memungkinkan untuk dilakukan di mana saja, artinya tidak terbatas baik pada tempat maupun sarana prasarana yang memadai. Siapa saja bisa ikut terlibat berperan serta memberikan pendidikan melalui aktivitas gerak. Strategi pembelajaran PJOK dengan konsep mini gym yang disusun harus mampu dijalankan pada situasi yang berbeda seperti masa pandemi ini. Perbedaan situasi tersebut dapat disebabkan oleh perubahan situasi secara cepat dalam lingkungan belajar karena kondisi negara yang tidak memungkinkan untuk menjalankan proses pendidikan yang layak dan sebagainya. Hal itu didukung oleh pernyataan Seidel, Perencevich, dan Kett (2005: 27), yaitu “*A strategy is a plan of action that can be applied to different situations or tasks and it helps increase understanding, improve memory, solve a particular problem, reach a desired goal, or increase efficiency in performance.*”

Strategi belajar mengajar juga dapat dipandang sebagai sebuah siasat yang diambil untuk mencapai tujuan pembelajaran. Berbagai pemilihan komponen pembelajaran yang sengaja dilakukan merupakan siasat agar guru mampu mengantarkan siswa menguasai materi pelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Mini *gym* adalah pilihan yang tepat, terutama bagi peserta didik yang memiliki lahan terbatas dengan menggunakan peralatan yang ada di rumah masing-masing.

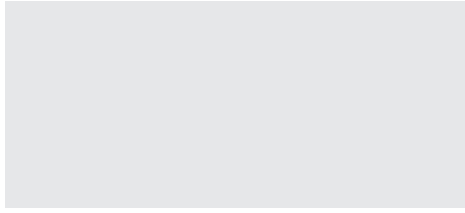
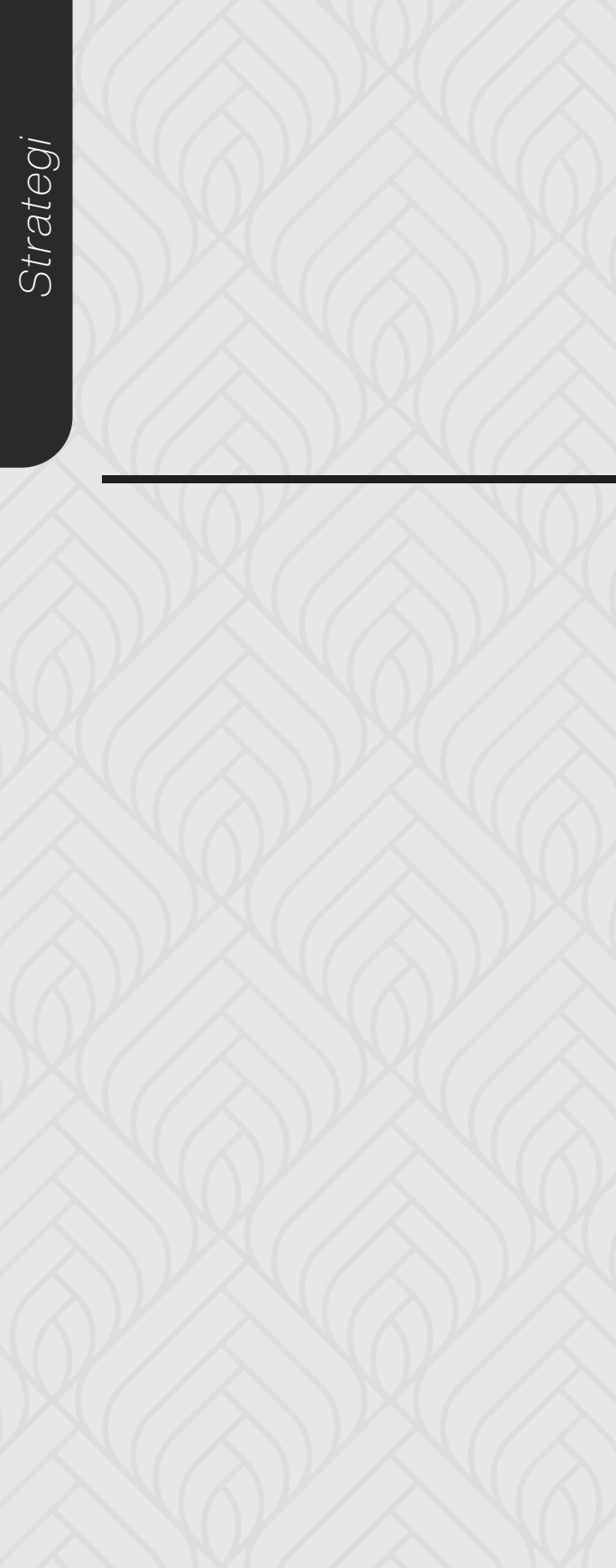
Definisi *gym* itu sendiri merujuk pada istilah “*gymnastic*” yang diambil dari bahasa Yunani, artinya suatu sarana yang baik untuk melakukan pendidikan fisik dan intelektual. Secara singkat, *gym* dapat diartikan sebagai sebuah ruang untuk melakukan olahraga, sedangkan kata *mini* berarti berukuran kecil, berdimensi kecil, sedikit (KBBI online). Jadi, mini *gym* adalah sarana untuk melakukan aktivitas gerak dengan ruang minimalis. Dengan konsep mini *gym*, guru PJOK bisa melaksanakan tugasnya kepada peserta didik untuk selalu beraktivitas meskipun sedang mengikuti kegiatan PJJ atau daring. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang berisikan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya meningkatkan pertumbuhan, perkembangan jasmani dan rohani peserta didik.

Oleh karena itu, kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani harus lebih dikembangkan ke arah yang lebih optimal sehingga memacu peserta didik untuk lebih kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebiasaan hidup sehat, aktif yang dapat

menggiring pada kebugaran jasmani, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Harapannya, strategi pembelajaran PJOK dengan konsep *mini gym* ini dapat mengakomodasi peserta didik pada era *new normal* (tatanan hidup baru) di masa pandemi Covid-19.

Daftar Pustaka

- [https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/18/103200465/simak-panduan-protokol-kesehatan-pencegahan-covid-19-untuk-sambut-new?page=all](https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/18/103200465/simak-panduan-protokol-kesehatan- Pencegahan-covid-19-untuk-sambut-new?page=all)
- Hamid. 2020. *Metode Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19 Harus Sesuai Dengan Kondisi Daerah*. LPMP NTT. (Diakses dari <https://lpmpntt.kemdikbud.go.id/berita/metode-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid-19-harus-sesuai-dengan-kondisi-daerah/>).
- KBBI *Online*
- Nadiem M. 2020. *Ungkap Tantangan Belajar dari Rumah Akibat Pandemi COVID-19*. News Detik Com. (Diakses dari <https://news.detik.com/berita/d-5047242/nadiem-ungkap-tantangan-belajar-dari-rumah-akibat-pandemi-covid-19-pada-9-juni-2020>).
- Permendikbud No. 109/2013
- Rayner, S. G. 2015. *Cognitive Styles and Learning Styles*. In, J. D. Wright, (Ed.). *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences* (2nd edition), Vol 4, pp. 110–117. Oxford: Elsevier.
- Seidel, R. J., Perencevich, K.C., & Kett , A. L., 2005. *From Principles of Learning to Strategies for Instruction Empirically Based Ingredients to Guide Instructional Development*. New York: Springer Science+Business Media, Inc.



PEMANFAATAN GAME SEBAGAI ALTERNATIF UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN KOGNITIF DI RUMAH

Kukuh Pambuka Putra, S.Or., M.Kes., AIFO-P⁴

⁴Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan,
Universitas Kristen Satya Wacana

Di tengah pandemi Covid-19, pemerintah berupaya memutus mata rantai penyebaran virus dengan mengimbau masyarakat untuk tidak keluar rumah dan melakukan pekerjaan dari rumah yang tren disebut dengan istilah *Work From Home* (WFH). Penerapan WFH juga dilakukan oleh lembaga pendidikan seperti sekolah dan universitas. Banyak lembaga pendidikan yang tidak dapat melakukan proses belajar mengajar di kelas seperti biasanya dan beralih ke pembelajaran daring menggunakan berbagai media dan metode. Namun, ada dampak lain dari WFH, yaitu masyarakat menjadi lebih banyak beraktivitas dengan gawai, terutama bermain *game*.

Game berbasis aplikasi saat ini telah populer dan seolah menjadi bagian penting dari masyarakat di berbagai usia. Mulai dari anak usia dini hingga lansia, banyak yang mengakses *game* berbasis aplikasi. *Game* tidak dapat dipisahkan dari aktivitas sehari-hari. Bahkan, masyarakat dengan senang hati melakukan pembelian *game* atau suatu produk di dalam *game* (*in-game purchase*). Tidak heran jika industri *game* saat ini berkembang sangat pesat, bahkan beberapa kalangan

⁴Kukuh Pambuka Putra. Lahir di Tulungagung 9 Januari 1990. Pendidikan S1 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya dan S2 Ilmu Kesehatan Olahraga Universitas Airlangga. Saat ini aktif sebagai dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi di Universitas Kristen Satya Wacana. Bermain *game* komputer sejak usia 6 tahun dan masih aktif bermain *game* hingga saat ini. Selalu bermain *game* sehari sebelum Ujian Nasional SMP & SMA, sidang skripsi dan sidang tesis. Sudah membuktikan bahwa bermain *game* tidak menghambat tugas & prestasi jika terkendali. Website pribadi: kukuhpambuka.com.

menganggap game sebagai olahraga dan kompetisi (*esport*) (Kurniawan, 2020).

Penggunaan *game* berbasis aplikasi pada anak dan adanya istilah *esport* sampai saat ini masih menjadi pro dan kontra. Ada masyarakat yang memandang *game* sebagai hal yang positif untuk dilakukan, ada pula yang memandang *game* sebagai hal yang negatif terutama bagi anak. Meski demikian, *game* memang memiliki sisi positif dan negatif.

Game Ditinjau dari Beberapa Aspek

Alasan utama seseorang mengakses *game* biasanya adalah meredakan stres, mencari pengalihan dari penatnya pekerjaan, dan alasan lain yang berhubungan dengan pencarian kesenangan atau hiburan. Alasan tersebut tidak salah, namun tidak sedikit masyarakat yang tidak dapat mengontrol diri dan mengalami kecanduan. Jika mengalami kecanduan, justru pekerjaan atau tugas utama menjadi kehilangan prioritas (Kurniawan, 2017). Bahkan, jika kecanduan, seseorang dapat menghabiskan banyak uang untuk membeli konten dalam *game*.

Banyak orang tua yang mengatakan bahwa jika sering bermain *game* maka akan menjadi malas dan bodoh dalam pendidikan di sekolah. Alasan tersebut digunakan oleh orang tua dalam membatasi bahkan melarang anaknya bermain *game*. Namun, studi membuktikan bahwa justru anak yang bermain *game* memiliki kecerdasan logika-matematika yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak bermain *game* (Manggena, Putra, dan Sanubari; 2017). Dalam studi tersebut juga dijelaskan bahwa batas maksimal bermain *game* adalah tiga jam per hari, jika lebih dari tiga jam, otak justru akan mengalami kelelahan dan penurunan performa. Alasan dampak bagi kesehatan mata juga sering diangkat, namun ada studi yang menemukan bahwa meskipun anak bermain *game* menggunakan gawai, tetap memiliki penglihatan yang baik (Pertiwi, Sanubari, dan Putra; 2018).

Game dapat melatih emosi dan ketekunan. *Game* biasanya berisi tingkatan (*level*) yang setiap tingkatannya mengandung tantangan yang semakin sulit. Tidak jarang pemain mengalami kegagalan dalam menyelesaikan suatu *level*. Kegagalan dalam menyelesaikan suatu *level* menjadi pengalaman dan pelajaran yang memicu pemain untuk memikirkan cara atau strategi lain melewati *level* tersebut. Proses tersebut melibatkan aktivitas berpikir yang intensif dan membangkitkan semangat juang pemain. Ada pula *game* yang membutuhkan kerja sama antarpemain. Proses kerja sama tersebut terkadang cukup sulit dan tidak jarang menimbulkan pertengkaran antaranggota tim. Hal itu dapat menjadi pembelajaran psikologi bagi pemain, namun pemain yang terlalu berambisi justru akan menunjukkan sikap yang negatif (Fitri, Erwinda, dan Ifdil; 2018).

Game banyak beredar dengan bahasa pengantar bahasa Inggris. Meskipun sudah banyak *game* yang menggunakan bahasa Indonesia, namun pengaturan bahasa Inggris masih relatif banyak digunakan. Dalam *game*, terdapat alur cerita (*walkthrough*) yang menarik. Selain itu, pada tahap awal pemain mengenal suatu *game*, pemain dihadapkan dengan panduan penggunaan (*tutorial*). Baik *walkthrough* maupun *tutorial* biasanya dalam bahasa Inggris dan jika tidak membacanya, pemain cenderung akan mengalami kesulitan di tengah permainan. Oleh karena itu, biasanya pemain berinisiatif untuk mengikuti *tutorial* langkah demi langkah hingga memahami cara kerja antarmuka (*user interface*) *game* tersebut dan membaca dengan saksama alur ceritanya untuk menyelesaikan permainan sampai tuntas. Kemampuan membaca dalam bahasa Inggris dibutuhkan dalam hal ini sehingga tidak jarang pemain akan berinisiatif belajar bahasa Inggris, baik sekadar mencari kosakata dalam kamus, maupun memutuskan untuk mengikuti kursus. Hal tersebut menjadi motivasi positif bagi pemain (Zia, Rufinus, dan Arifin; 2016).



Gambar 1: Tampilan manajemen rute *Transport Fever 2*

Game berjenis tertentu memiliki tingkat kerumitan yang tinggi dalam hal manajemen. Biasanya, *game* berjenis *Real Time Strategy* (RTS) dan/atau jenis *game* simulasi. Bahkan, tidak jarang pemain dalam *game* ini justru dibuat penat alih-alih relaksasi. Contoh *game* simulasi manajemen tata ruang ialah *Transport Fever*, *Sims City*, *Tropico*, *Cities in Motion*, dan *Cities: Skyline*. *Game-game* tersebut membutuhkan kemampuan membaca situasi dan logika yang baik dalam memutuskan suatu tindakan. Jika asal-asalan dalam bertindak dalam *game* tersebut, maka tidak jarang *game* hanya berlangsung sebentar karena dalam *game* tersebut pemain kehabisan uang (bukan uang sebenarnya namun mata uang dalam *game*). Pemain harus bisa membaca gerakan setiap komponen dalam *game* serta

prasyarat sesuatu dapat diputuskan dalam *game*. Hal itu membutuhkan ketekunan dan kesabaran yang tinggi.



Gambar 2: Posisi umum tangan kiri

Game, baik versi *mobile* maupun *PC*, semua melibatkan gerak berulang tangan dan jari. Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang setiap kali bermain, termasuk untuk menulis teks komunikasi dengan pemain lain. Gerakan-gerakan tersebut menjadi sebuah kebiasaan hingga kemudian pemain dapat melakukan suatu gerakan dengan sangat cepat yang sering disebut dengan istilah “*fast hand*” dalam *game*. Gerakan-gerakan tersebut merupakan gerak motorik halus. Terutama *game* versi *PC*, kemampuan gerak tangan dan jari pemain menjadi lebih baik, lebih akurat ketika menekan papan tombol (*keyboard*), lebih akurat dalam mengendalikan gerak tetikus (*mouse*), dan menjadi lebih terbiasa hingga lebih memahami cara kerja perangkat lunak komputer. Tidak heran jika seseorang yang menjadi pemain *game* komputer tampak lebih memahami dan lebih mampu mengendalikan komputer dibandingkan dengan yang tidak terbiasa bermain *game* komputer. Padahal, keterampilan ini dibutuhkan di dunia kerja pada era modern saat ini, yang hal itu menjadi suatu keuntungan bagi para pemain *game* yang kemudian dalam pekerjaannya banyak menggunakan komputer.

Mengontrol Anak dalam Bermain *Game*

Game adalah salah satu media yang dapat menarik anak untuk mempelajari teknologi dengan motivasi pribadi tanpa disuruh. Pembelajaran yang didasari oleh motivasi pribadi biasanya membuahkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran karena tuntutan atau paksaan. Oleh karena itu, sebaiknya anak

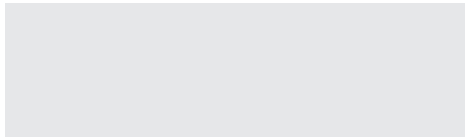
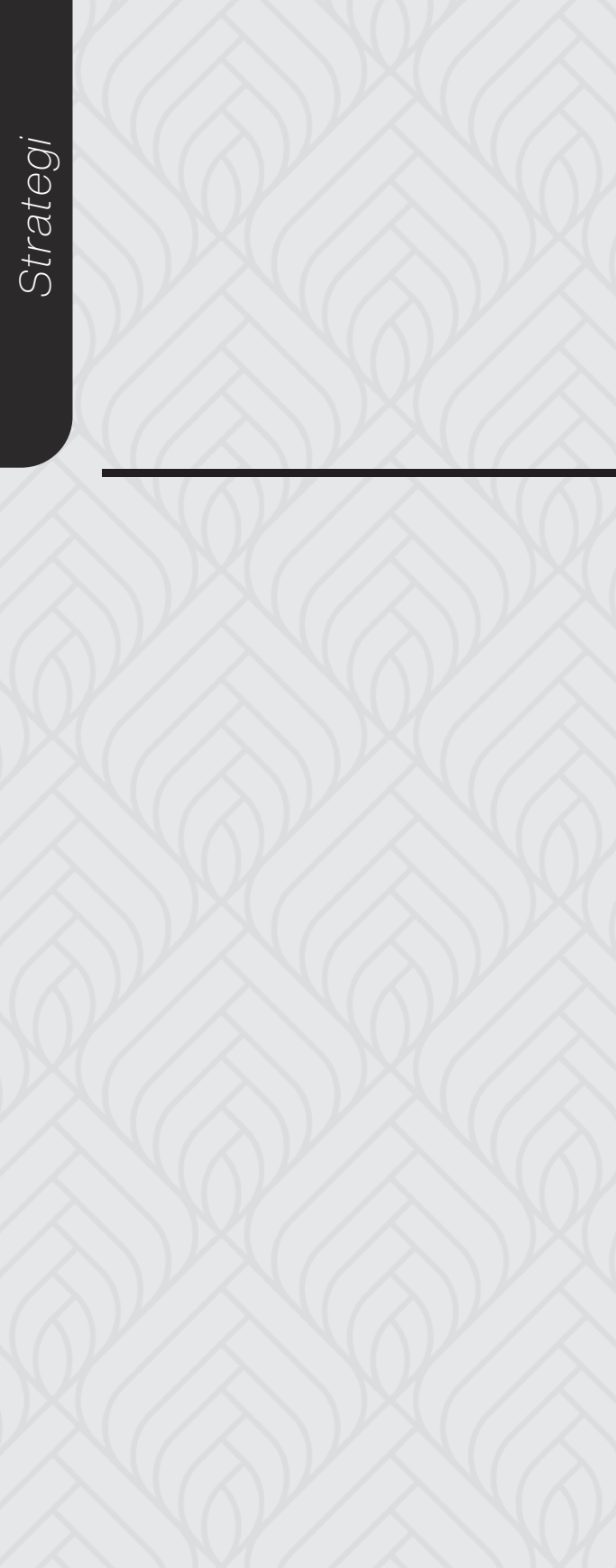
tetap diberikan akses pada *game* yang sesuai dengan usianya. Untuk menghindari kecanduan, orang tua bisa menetapkan aturan dalam mengakses *game*, contohnya anak diizinkan bermain *game* maksimal tiga jam sehari atau diizinkan bermain *game* hanya jika tugas sekolah telah selesai dikerjakan. Orang tua juga dapat mengontrol aspek pembelian dalam *game*, namun sesekali perlu mengizinkan anak membeli sesuatu dalam *game* hanya untuk mengajarkan bagaimana cara kerja sistem jual beli tersebut.

Game yang direkomendasikan untuk dimainkan anak usia sekolah adalah *game* berjenis petualangan dan/atau simulasi manajemen. *Game* berjenis petualangan seperti *Assassin's Creed*, *Half Life*, dan *Call of Duty* memiliki alur cerita yang dapat digunakan anak untuk belajar bahasa Inggris dan meningkatkan penalaran. Tidak jarang alur cerita dalam *game* petualangan mengandung *puzzle* yang harus dipecahkan, tentunya pemain harus membaca dengan teliti seluruh petunjuk, sedangkan dalam *game* simulasi manajemen, tingkat kerumitan dalam manajemen yang dimainkan merupakan tantangan bagi otak. Kedua jenis *game* tersebut memiliki durasi permainan yang sangat lama sehingga orang tua perlu membatasi durasi bermain.

Game berbasis kompetisi saat ini banyak diminati, seperti *DOTA2* dan *Mobile Legend: Bang-Bang*. Selain secara rutin mengadakan event berhadiah, *game* kompetisi tersebut sering dilombakan baik lingkup regional maupun internasional. Jumlah pemain *game* kompetisi sangat banyak dan memungkinkan setiap pemain bertemu pemain lain yang berbeda setiap pertandingan. *Game* jenis tersebut memiliki sisi positif dalam hal interaksi sosial dan kerja sama, tetapi memiliki sisi negatif karena berpotensi membuat kecanduan dan ambisi kompetisi yang tinggi. Ambisi kompetisi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan pemain memiliki sifat egois dan tidak ramah terhadap pemain lain. Untuk *game* jenis tersebut, orang tua berperan penting dalam membimbing anaknya. Selalu ada keinginan bagi anak untuk menjadi atlet *esport* dan bertanding dalam suatu kompetisi. Kebijakan orang tua dibutuhkan dalam mengarahkan anak pada tujuan tersebut. Jika diizinkan, maka suatu strategi pembinaan perlu diterapkan, namun jika tidak, bimbingan pada anak sangat diperlukan untuk mencegah anak memiliki perilaku negatif karena efek dari *game* tersebut.

Daftar Pustaka

- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. 2018. *Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 211–219. <https://doi.org/10.29210/127200>
- Kurniawan, Drajat Edy. 2017. *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), 97–103. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>
- Kurniawan, F. 2020. *E-Sport dalam Fenomena Olahraga Kekinian. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 61–66. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i2.29509>
- Manggena, T. F., Putra, K. P., & Sanubari, T. P. E. 2017. *Pengaruh Intensitas Bermain Game Terhadap Tingkat Kognitif (Kecerdasan Logika-Matematika) Usia 8-9 Tahun. Satya Widya*, 33(2), 146–153. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2017.v33.i2.p146-153>
- Pertiwi, M. S., Sanubari, T. P. E., & Putra, K. P. 2018. *Gambaran Perilaku Penggunaan Gawai dan Kesehatan Mata Pada Anak Usia 10-12 Tahun. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v3i1.1451>
- Zia, H., Rufinus, A., & Arifin, Z. 2016. *IMPROVING STUDENTS' VOCABULARY THROUGH PELMANISM GAME. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2). Retrieved from <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/13875>

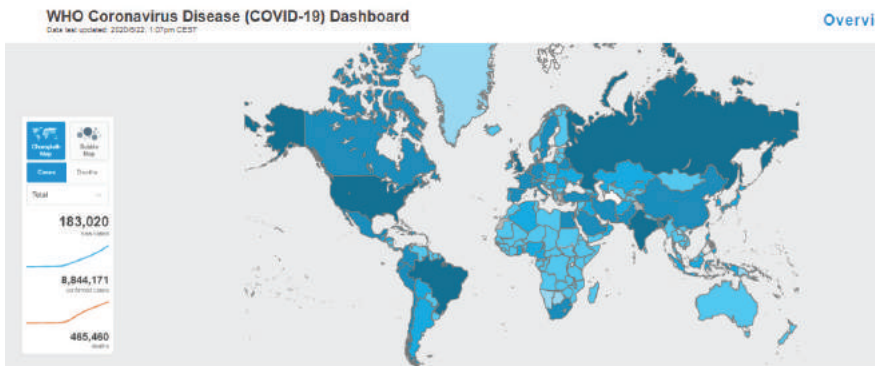


STRATEGI PEMBELAJARAN PJOK MELALUI DARING UNTUK MENJAGA IMUNITAS SISWA DI ERA NEW NORMAL

Ainur Rasyid⁵

⁵STKIP PGRI Sumenep

Pandemi virus corona atau disebut dengan Covid-19 yang sudah diresmikan nama tersebut oleh *International Committee on Taxonomy of Viruses* pada tanggal 11 Februari 2020 (Isfandiari, 2020) merupakan wabah virus secara global dan hampir kurang lebih dari 216 negara dengan pasien positif sebanyak 8.844.171 orang dan pasien yang meninggal sebanyak 465.460 orang. Di Indonesia, total yang terkonfirmasi positif terkena covid-19 adalah sebanyak 46.845 orang dan korban meninggal sebanyak 2.500 orang (Data dari covid19.go.id).



Gambar 1 : Global Covid-19 (Organization World Health 2020)

⁵Penulis saat ini bekerja di STKIP PGRI SUMENEP Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga. Riwayat pendidikan penulis adalah S1. Pendidikan Keperawatan Olahraga (UNESA) Lulus Tahun 2011 S2. Pendidikan Olahraga (PASCASARJANA UNESA) Lulus Tahun 2013

Salah satu faktor yang terkena dampak yaitu dunia pendidikan, seperti proses belajar mengajar menjadi terganggu. Berdasar pada surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 mengenai Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19 bahwa “Proses Belajar dari rumah dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan.
- b. Belajar dari rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi Covid-19.
- c. Aktivitas dan tugas pembelajaran belajar dari rumah dapat bervariasi antarsiswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses/ fasilitas belajar di rumah
- d. Bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna dari guru, tanpa diharuskan memberi skor/ nilai kuantitatif”. (Kemdikbud, 2020)

Peran guru dalam pelaksanaan belajar dari rumah sangatlah penting, karena”guru adalah figur dan motor utama pendidikan negara, mengingat pendidikan merupakan wadah pencetak generasi bangsa. Oleh karena itu, di tengah maraknya wabah virus ini, beberapa peran guru bertambah menjadi sangat penting,”seperti”guru memberikan motivasi ketika memberikan materi atau penugasan terhadap siswa tujuannya agar peserta didik tetap semangat dalam belajar di tengah maraknya virus Covid-19.”Pada era saat ini, peran guru dituntut mampu berinovasi terhadap media teknologi maupun metode yang terus berkembang. Sesuai dengan keadaan saat ini, guru hendaknya menguasai beberapa cara untuk belajar secara online, misalkan melalui Zoom, Google Classroom, Whatsapp, Line, dan”sebagainya.”Metode yang diterapkan juga akan berbeda dari biasanya, sebab belajar tidak berlangsung tatap muka secara langsung (*face to face*). Guru harus tepat dalam memilih metode yang akan digunakan pada proses belajar daring.”

Setelah proses pembelajaran daring dilakukan, guru juga harus mampu mengevaluasi kekurangan dari penerapan konsep yang telah disiapkan sebelumnya, menyelesaikan masalah ketidakpahaman siswa serta masalah teknis saat proses pembelajaran, dan masalah lainnya.



Gambar 2: Imunitas dan Olahraga (Simpson 2020)

Peran guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) pada saat menghadapi new normal menjadi tuntutan untuk tetap bisa mengajarkan siswa berolahraga walaupun tidak dilakukan tatap muka secara langsung. Hal ini menarik untuk dilakukan guna menjawab profesionalitas kerja seorang guru. Akan tetapi, hal yang perlu diperhatikan dalam memilih olahraga untuk siswa yang akan dilakukan secara daring yaitu menekankan pada aspek gerak siswa secara individu.

Seperti yang diketahui bahwa imunitas merupakan faktor utama dalam membentengi diri dari serangan virus. Sistem imunitas atau kekebalan tubuh dapat didefinisikan secara luas, mencakup semua mekanisme dan respons yang digunakan oleh tubuh dalam mempertahankan diri terhadap zat asing, mikroorganisme, racun, dan sel hidup yang tidak kompatibel. Fungsi fisiologis dari sistem imun dapat dipandang secara sederhana sebagai mekanisme, yang dapat dimaknai bahwa tubuh manusia merespons dan menghilangkan antigen yang memulai. Proses ini dimediasi oleh segudang sel khusus dan tergantung pada jalur yang melibatkan pengenalan, aktivasi, diferensiasi, serta respons terhadap limfosit. Dengan demikian, pandangan sederhana ini menjadi jauh lebih rumit ketika memeriksa sifat biologis dari tanggapan-tanggapan ini secara lebih rinci.

Alangkah baiknya,, jika pada awal pertemuan diberikan pemahaman secara teoretis terlebih dahulu supaya siswa mengerti tentang maksud dari topik pembelajaran tersebut. Karakteristik pendidikan olahraga ini yaitu ada pada elemen kunci dari kerangka kerja, tetapi selalu perlu dipertimbangkan dalam kaitannya dengan sejumlah prinsip yang mendukungnya. Ada pun langkah-langkah yang

harus dipersiapkan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) dalam melaksanakan kelas daring sebagai berikut:

1. Memilih salah satu media sosial untuk dijadikan kelas daring pada mata pelajaran PJOK, seperti memilih menggunakan fasilitas Zoom yang berfungsi untuk bertatap muka dengan jumlah siswa yang banyak serta bisa berinteraksi melalui video untuk memprestasikan materi atau memperagakan suatu gerak terkait materi PJOK.
2. Pada awal pembelajaran, seperti biasa dilakukan pemaparan tentang materi yang akan disampaikan serta dilanjutkan dengan berdoa dan mempresensi siswa.
3. Sebelum menjelaskan pada materi inti alangkah baiknya guru memberikan *ice breaking* secara *virtual* agar siswa lebih antusias mengikuti pelajaran tersebut. Contoh *ice breaking* secara *virtual* yaitu merangkai kalimat lagu, seperti lagu “Indonesia Raya”. Setiap siswa hanya boleh mengucapkan atau menyanyikan ‘satu kata’ saja dan akan diteruskan oleh siswa selanjutnya. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kerjasama dan melatih konsentrasi siswa itu sendiri. (Playground, 2020b)
4. Pada pemberian teori PJOK guru lebih menekankan pada aspek kesadaran siswa dalam menjaga kesehatannya seperti perkembangan tubuh remaja, Pola makan sehat, bergizi, dan seimbang, tentu dengan informasi tambahan seputar Covid-19.
5. Pada pembelajaran praktik, guru bisa memberikan suatu program aktivitas fisik yang berdasarkan pada prinsip latihan olahraga secara umum mengenai rumus FITT yaitu Frekuensi 2-3 kali/minggu dalam melakukan aktivitas olahraga, Intensitas berat ringannya melakukan aktivitas fisik yang berdasarkan pada “denyut nadi maksimal” dan siswa lebih disarankan melakukan aktivitas dengan intensitas yang ringan, Durasi waktu dalam melakukan aktivitas fisik minimal 30-45 menit, dan yang terakhir tipe latihan aerobik dan anaerobic (Riebe et al. 2018).
6. Kegiatan penutup terhadap pembelajaran daring bisa dilakukan dengan *ice breaking* kembali seperti tujuan pada poin kedua. Akan tetapi, dengan permainan yang berbedah seperti contoh berikut ini:
 - a. Temukan sebanyak mungkin obyek dengan huruf depan tertentu
 - b. Setiap pemain mencari objek dengan huruf depan yang telah ditentukan, lalu menuliskannya pada selembar kertas.

- c. Setelah waktu habis, seluruh pemain bergantian menunjukkan tulisan objek-objek yang ia lihat di gambar.
- d. Tulis di kertas “Perhatikan gambar objek dengan huruf depan “K”!”



Gambar 3: Obyek Kaleidos (Junior 2020)

- e. Gambar ini akan ditayangkan pada layar monitor dan akan menghilang secara otomatis dalam waktu 20 detik, sampai ada perintah “Berhenti Menulis!!!”. Selanjutnya, para siswa menampilkan kata yang ditemukan pada gambar tersebut pada layar monitor.
- f. Jawaban kata yang diawali huruf “K” pada gambar tersebut adalah “Koin, Kuda, Kurcaci, Kunci, Keju, Kuping, Kancing, Kayu, Kura-Kura, Kursi, Kantong, Kertas, Kartu, dan Kaleng.”
- g. Setiap objek yang benar mendapatkan 2 poin dan jika salah -1 poin. (Playground, 2020a)

Kesimpulan :

Sejauh ini vaksin Covid-19 belum ditemukan, alangkah baiknya untuk siswa jika tidak ada kepentingan agar tidak beraktivitas di luar rumah dan apabila penting serta mendesak sebaiknya mengikuti anjuran dari pemerintah yaitu memakai masker, jaga jarak 1 meter, serta sering-sering mencuci tangan. Olahraga dengan intensitas ringan mampu meningkatkan imunitas seseorang daripada langsung dengan intensitas yang berat dapat menyebabkan sistem imun menurun (Agha et al. 2020).

Daftar Pustaka

Agha, Nadia H., Satish K. Mehta, Bridgette V. Rooney, Mitzi S. Laughlin, Melissa M.

Markofski, Duane L. Pierson, Emmanuel Katsanis, Brian E. Crucian, and Richard J. Simpson. 2020. "Exercise as a Countermeasure for Latent Viral Reactivation during Long Duration Space Flight." *FASEB Journal* 34(2):2869–81.

Covid19. 2020. "Saksikan Update Resmi Terbaru Situasi Virus COVID-19." 1–3. Retrieved

June 22, 2020 (<https://covid19.go.id/>).

Isfandiari, Muhammad Atoillah. 2020. *Corona Virus (Covid-19)*. Gresik.

Junior, Kaleidos. 2020. "Valentina Mendicino Buy This Board Game." 4–7. Retrieved (<https://www.valentinamendicino.com/kaleidos.html>).

Kemdikbud, Pusdiklat. 2020. "Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang

Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid- 1 9)." (4):4–7. Retrieved March 24, 2020 (<https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>).

Organization World Health. 2020. "Coronavirus Disease." *World Health Organization*

(June):1–18. Retrieved June 22, 2020 (<https://covid19.who.int/>).

Playground, Adhicipta. 2020a. *5 Ice Breaking Games Dengan Powerpoint Untuk Kelas Online*

(*SLAP PAKAI*).

Playground, Adhicipta. 2020b. *Contoh Ice Breaking Game Kelas Online ZOOM & GOOGLE MEET*.

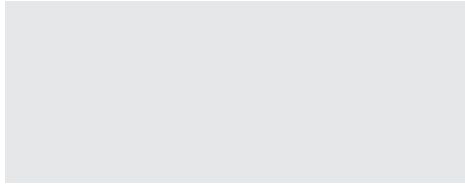
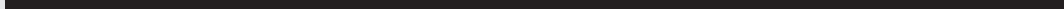
Riebe, D., J. Ehrman, G. Liguori, and M. Magal. 2018. ACSM's Guidelines for Exercise

Testing and Prescription. Tenth Edit. New york: American College of Sports Medicine.

Simpson, Richard J. 2020. "Exercise , Immunity and the COVID-19 Pandemic."

3-4.

Retrieved March 30, 2020 (<https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-blog/2020/03/30/exercise-immunity-covid-19-pandemic>).



PEMBELAJARAN PJOK A.K.T.I.F (ASYIK, KREATIF, TERUKUR, INOVATIF, DAN FIT) SEBAGAI SALAH SATU PILAR PONDASI KETAHANAN FISIK ANAK HADAPI PANDEMI COVID-19 DAN NEW NORMAL

Muhammad Muhyi⁶

⁶Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Pendahuluan

Masa pandemi Covid-19 dan *new normal* memberikan konsekuensi pada penerapan pendekatan pembelajaran yang harus inovatif sehingga kondisi yang ada dapat dicarikan solusi dengan baik, apalagi di PJOK masih minim inovasi (Vries De, 2008). Pada saat ini, ada beberapa aturan mendasar yang dikenal dengan istilah protokol kesehatan yang harus dipatuhi dalam pelaksanaan kegiatan termasuk pembelajaran di sekolah, mulai dari jaga jarak (*physical distancing*), menggunakan masker, dan cuci tangan dengan sabun.

Beberapa inovasi dalam pembelajaran PJOK sebelum dan sesudah pandemi Covid-19 bernuansa berbeda. Inovasi untuk menjawab kondisi pada masa pandemi perlu solusi mendasar. Pembelajaran PJOK merupakan satunya-satunya pembelajaran yang memberikan kontribusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Peran strategis aktivitas jasmani melalui PJOK untuk peningkatan kebugaran jasmani banyak, seperti SPARK (Sallis, McKenzie, Alcaraz, Kolody, Faucette, Hovell, 1997), *Pride for Play* (Ye, Chia, 2008), dan penyediaan

⁶Muhammad Muhyi dosen sekolah pascasarjana prodi pendidikan jasmani di universitas PGRI adi buana surabaya, pada saat ini fokus pada pengembangan PJOK aktif, berkiprah sebagai ketua asosiasi prodi olahraga perguruan tinggi PGRI se indonesia (APOPi), dan aktif juga sebagai wakil ketua umum komite olahraga rekreasi masyarakat indonesia (kormi) jatim dan sebagai sekretaris badan sports science.koni jatim. aktif sebagai penulis yakni 100 permainan kecerdasan kinestetik, berkarakter dengan berolahraga.

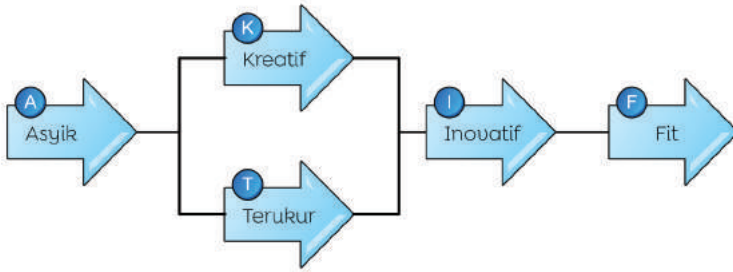
alat bermain dan permainan siswa selama jam istirahat (Verstaete, Stefanie, Greet, Dirk, Bourdeaudhuij, Ilse, 2006). Model yang lain seperti Jump In (Jurg, Kremers, Candel, Wal Vander, Meij, 2006), CATCH (Harris, Cale, 2006), *Move It and Groove It* (NSW, Department of Health, 2003), dan *Action School British Columbia-AS!BC* (Naylor, Mc Donald, Warbuton, Reed, McKay, 2007). Dari ketujuh model yang disebutkan, pada umumnya, berfokus dalam peningkatan kesegaran jasmani. Ada pula yang menggunakan pendekatan kinestetik (Muhyi, 2011) yang berfokus pada peningkatan kesegaran jasmani dan penguatan pendidikan karakter siswa.

Berbagai model yang sudah ada menjadi inspirasi untuk mengangkat suatu model yang sesuai untuk diterapkan pada masa pandemi Covid-19 dan *new normal*. Model yang memungkinkan untuk digunakan tersebut diterapkan sehingga siswa dapat meningkatkan kebugarannya dan mengembangkan aspek lainnya. Atas dasar itulah penulis mengajukan suatu model yang dinamakan model Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) A.K.T.I.F yang merupakan akronim dari A: Asyik, K: Kreatif, T: Terukur, I: Inovatif, dan F: Fit.

Pendekatan PJOK A.K.T.I.F

Situasi pandemi dan *new normal* dapat diisi dengan kajian-kajian yang mendalam. Aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam pembelajaran PJOK tidaklah terpisahkan. Dalam pembelajaran PJOK, diperlukan inovasi yang mampu mendukung ke arah tersebut sekaligus menjawab kondisi *new normal*. Usulan inovasi yang dikembangkan adalah PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif, dan Fit) yang dikenal dengan model PJOK AKTIF.

Produk pendekatan ini merupakan inovasi dalam pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar yang berbasis Kurikulum 2013. Penerapan pendekatan tersebut merupakan upaya mendasar untuk mengantarkan siswa aktif (*active learner for each students*). Sesuai namanya, pendekatan pembelajaran tersebut merangkul ketiga aspek dalam pembelajaran, yakni aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan sehingga kompetensi inti (KI), kompetensi dasar (KD), dan indikator dapat tercapai. Aspek sikap adalah nilai pendidikan karakter yang hendak dibangun; aspek pengetahuan adalah konsep yang dipahami; dan aspek keterampilan adalah tingkat keterampilan yang diharapkan sekaligus kebugaran jasmani. Ada pun secara mendetail produk inovasi dalam pembelajaran PJOK adalah sebagai berikut.



Gambar 2.1. Model Pendekatan PJOK AKTIF

Berdasarkan gambar 2.1, dapat dijabarkan bahwa PJOK A.K.T.I.F. adalah A (Asyik) merupakan pembukaan pembelajaran harus mengasyikkan, menyenangkan, karena siswa akan masuk ke dalam satu pelajaran dengan memiliki suasana hati yang berbeda-beda sehingga motivasi, semangat, siswa untuk belajar diubah dan dibangun menjadi suasana hati lebih bersemangat dan bergembira melalui berbagai permainan pembuka kreatif yang dikembangkan dalam produk inovatif ini. K (Kreatif) merupakan aspek pengetahuan yang mana siswa dipahami dengan berbagai pertanyaan, diskusi, dan aktivitas permainan yang kreatif terkait materi pembelajaran dengan melihat KI, KD, dan indikator yang ada dalam kurikulum dengan daya dukung media pembelajaran serta permainan variatif yang menarik, seperti beragam permainan dengan pendekatan kinestetik (Muhyi, 2009). T (Terukur) merupakan aktivitas pembelajaran PJOK yang dipraktikkan dan diukur dengan indikator yang valid, baik yang manual maupun digital yang mendukung pemerolehan data pengetahuan dan keterampilan siswa, termasuk tes kebugaran jasmani siswa. I (Inovatif) merupakan penguatan aspek sikap pendidikan karakter yang dikuatkan melalui inovasi pembinaan (*fostering*) nilai-nilai karakter melalui permainan dan olahraga. F (Fit) diperoleh berdasarkan kebugaran jasmani yang baik dari siswa yang termotivasi untuk menjadi siswa yang cerdas komprehensif dan kompetitif.

Praktik selama Pandemi dan New Normal

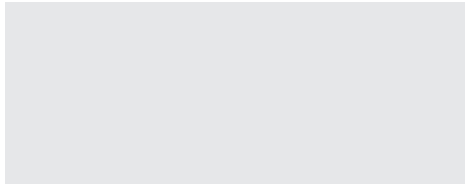
Praktik pembelajaran PJOK AKTIF dapat dilakukan melalui aktivitas jasmani di rumah yang didampingi orang tua untuk kelas rendah atau praktik sendiri yang kemudian mengikuti panduan guru PJOK selama praktik menggunakan Zoom dengan istilah *Aktivitas Jasmani dari Rumah* (AJDR). Aktivitas diawali

dengan Asyik: kalimat penyemangat yang menyenangkan, positif, dan memotivasi, seperti “Ayo, Adik-Adik yang cantik dan ganteng semua, semangat dan teriak bersama ‘aku anak hebat!’”; Kreatif: guru PJOK mengajak siswa praktik suatu gerak, misal senam dengan irama musik, memilih gerakan, dan musik yang cocok untuk anak; Terukur: anak dapat diajak mempraktikkan beragam gerakan dengan durasi dan intensitas tertentu yang dipilih berdasarkan kondisi fisik (alodokter.com); Inovatif: guru mengajak siswa untuk menggunakan modifikasi aktivitas; Fit: meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara mengecek denyut nadi siswa. Semua gerak yang dipraktikkan siswa mengikuti contoh dari guru lewat Zoom atau media lain yang bisa dipraktikkan oleh siswa secara langsung atau tidak langsung bagi siswa yang masih memerlukan pendamping, seperti video senam *stay at home* untuk keluarga (covid19.go.id).

Daftar Pustaka

- Department of Health New South Wales. 2003. *Move It, Groove It- Physical Activity in Primary School Summary Report*. Department of of Health New South Wales Sydney Australia.
- <https://www.alodokter.com/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-covid-19-bagi-orang-yang-berisiko-terkena-ptm>. (Diunduh pada 25 Juni, 2020).
- <https://covid19.go.id/p/berita/pembinaan-olahraga-di-masa-pandemi-covid-19>
- Jurg, E.M. Kremer, P.J. Stef, Candel J.J. Math, M. Wal Der Van F.M. Meij De S.B. Judith. 2006. *A Controlled Trial of a School Based Environmental Intervention to Improve Physical Activity in Dutch Children: Jump-in, Kids in Motion*. Health Promotion International, 21 (4), 320-330.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Pelatihan Kurikulum 2013 Sekolah Dasar*. Jakarta: Kemendikbud.
- Muhyi, Muhammad. 2011. *Keefektifan Pendekatan Kinestetik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa, dan Pendidikan Karakter Siswa di Sekolah Dasar*. Disertasi Tidak Dipublikasikan.

- Muhyi, Muhammad. 2009. 100 *Permainan Kecerdasan Kinestetik Anak*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia (Grasindo).
- Naylor, P.J. McDonald, H.M. Warburton, D.E.R. Reed, K.E. McKay, H.A. 2008. *An Active School Model To Promote Physical Activity In Elementary Schools : Action Schools ! BC*. British Journal of Sports Medicine, 42, 338-343.
- Sallis, F.J. McKenzie, L. T. Alcaraz, E.J. Kolody, B. Faucette, N. Hovel, F.M. 1997. *The Effects of a 2 Year Physical Education Program (SPARK) On Physical Activity and Fitness In Elementary School Students*. American Journal of Public Health, 87 (8), 1328-1334.
- Verstraete, J.M.S. Cardon, M.C. Clerrcq, L.R.D. Bourdeaudhuij, I.M.M. 2006. *Increasing Children's Physical Activity Levels During Recess Period in Elementary Schools: The Effects of Providing Game Equipment*, European Journal of Public Health, 16 (4), 415-419.
- Vries, de L. 2008. *Overview of Recent Innovative Practices in Physical Education and Sports in Asia*, Editor Lay Cheng Tan, *Innovative Practices In Physical Education and Sports in Asia*. UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education, Thailand.
- Ye, K. Chia, L. 2008. *Every Steps Counts: School Physical Activity During Physical Education and Recess in Singapore*, Editor Lay Cheng Tan, *Innovative Practices In Physical Education and Sports in Asia*. UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education, Thailand.



BLENDDED LEARNING SEBAGAI UPAYA PEMBELAJARAN PJOK DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19

Sri Santoso Sabarini⁷
⁷Universitas Sebelas Maret

Pendahuluan

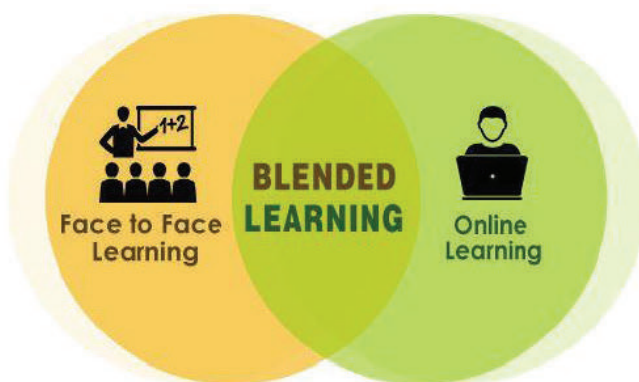
Dimasa pandemi global Covid-19, membuat dunia lumpuh, permasalahan dari beberapa aspek kehidupan seperti bola salju yang menggelinding, semakin lama semakin besar dan kompleks, tak ketinggalan juga dibidang pengajaran pendidikan jasmani. Jika pada mata pelajaran lain yang berbasis teoritis menggunakan *e-learning*, atau pembelajaran online sudah mampu mengatasi problematika kegiatan belajar mengajar di sekolah, namun beda ceritanya pada pembelajaran yang memiliki karakteristik mayoritas menggunakan unsur kinestetik, skill atau keterampilan gerak, yang mana siswa diharuskan dapat bersosialisasi dengan orang lain dalam melaksanakan pembelajaran yang dikemas melalui permainan dan latihan gerak. Guru PJOK diuji dengan kebijakan *physical distancing*, dimana kegiatan berkumpul dilarang, bersentuhan dilarang, berdekatan dilarang, karena dewa maut selalu mengintai melalui ganas dan cepatnya penularan virus covid-19 ini. Ya, gendang perang sudah ditabuh, seluruh dunia taat dengan protokol kesehatan dari WHO. Dalam kegelapan dimana insan pendidik jasmani

⁷ Sri Santoso Sabarini, lahir di Surakarta, pada tanggal 22 Agustus 1976, menyelesaikan pendidikan Doktor di Sekolah Pascasarjana UPI, Prodi POR tahun 2017. Bekerja sebagai Dosen di Program Studi PJKR FKOR UNS dan mengemban jabatan sebagai kepala Program Studi masa bakti 2019 -2023. Kegiatan yang diikuti Aktif sebagai pengembang kurikulum di Dir.PSMP kemendikbud, Assesor PPK di LP2KS kemendikbud, Penilai buku Pelajaran PJOK oleh Puskurbuk kemendikbud

dikerumuni kegalauan, disitulah kreativitas muncul, bukankah pikiran brilian itu muncul bilamana kita sudah terpojok, terkurung dengan kesulitan dan rasa takut?. Dalam gelap pasti ada setitik cahaya untuk menuntun kearah yang lebih terang. Ya, kreativitas guru PJOK seluruh dunia diuji. Satu persatu para ilmuwan, akademisi, dan praktisi olahraga mulai menawarkan ide briliannya. Salah satu ide untuk menghadapi kondisi *new normal* ini adalah melaksanakan pembelajaran PJOK dengan tidak mengurangi filosofi mendasarnya, yaitu pembelajaran berbasis manusia dalam gerakan. Ide itu adalah *Blended learning*.

Pembahasan

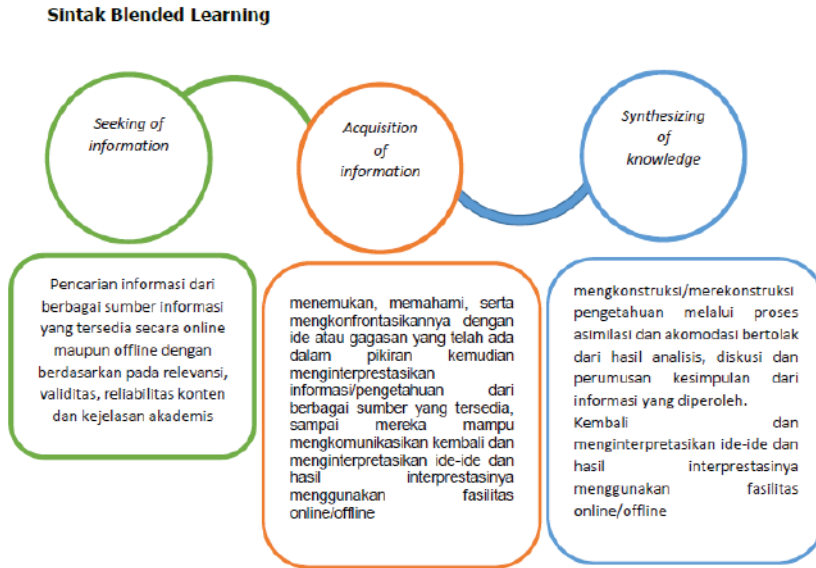
Secara etimologi istilah *Blended Learning* terdiri dari dua kata yaitu *Blended* yang berarti campuran dan *Learning* yang berarti pembelajaran. Dengan demikian, sepintas lalu *blended learning* mengandung makna pola pembelajaran yang mengandung unsur pencampuran atau penggabungan antara satu pola dengan pola yang lainnya dalam pembelajaran. Thorne (2003) mendefinisikan *blended learning* sebagai campuran dari teknologi *e-learning* dan multimedia, seperti video streaming, *virtual class*, animasi teks online yang dikombinasikan dengan bentuk-bentuk tradisional pelatihan di kelas. Sementara Graham (2006) menyebutkan *blended learning* secara lebih sederhana sebagai pembelajaran yang menggabungkan antara pembelajaran online dengan *face-to-face* (pembelajaran tatap muka). Penerapan model pembelajaran *blended learning* dalam kegiatan pembelajaran disekolah menunjukkan peningkatan positif terhadap hasil pembelajaran.



Gambar 1 : Ilustrasi pembelajaran blended learning.

Blended learning adalah cabang strategi baru dalam dunia pendidikan (Bliuc et al., 2007) dan dalam konteks pandemi Covid-19 tiba-tiba strategi itu dirasa penting untuk pendidikan, khususnya pada pembelajaran yang memerlukan unsur skill atau keterampilan. Banyak para ahli pendidikan menerapkannya. Menurut Semler (2005) *Blended learning* menggabungkan aspek-aspek terbaik dari pembelajaran online, kegiatan tatap muka terstruktur, dan praktik dunia nyata (lapangan). Pendekatan *blended learning* menggunakan kekuatan masing-masing untuk mengatasi kelemahan yang lain. *Blended learning* adalah sebuah terobosan untuk memudahkan pembelajaran yang menggabungkan berbagai cara penyampaian, model pengajaran, dan gaya pembelajaran, memperkenalkan berbagai pilihan media dialog antara fasilitator (guru) dengan siswa. *Blended learning* dikemas dalam kombinasi pengajaran langsung (*face-to-face*) dan pengajaran online. Strategi pembelajaran *Blended learning* PJOK di sekolah dapat dilaksanakan dengan: 1). Siswa diberikan pengetahuan berupa posting silabus, RPP, materi ajar, tujuan pembelajaran, instruksi atau panduan belajar, lembar kerja siswa hingga assesment pengetahuan melalui online. Guru PJOK bisa memilih fitur-fitur yang sudah disediakan google, misalnya *Google Classroom*, *Whatsapp Grup*, *email*, atau bagi guru yang kreatif bisa membuat *website* pribadi/blog untuk mengajar online. Tak ketinggalan media sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, dan *Youtube* bisa menjadi media pembelajaran untuk PJOK. Guru juga bisa menggunakan aplikasi *google form* untuk assesment. Setelah siswa paham dengan materi yang diajarkan mereka bisa diberi tugas praktik mandiri di rumah dengan pengawasan orangtua dan contoh-contoh gerakan keterampilan yang sudah dikemas oleh guru dalam bentuk video melalui fitur-fitur yang dipilih guru seperti menggunakan *Youtube* atau *Whatsapp*. Kelebihan dari cara ini, siswa bisa melakukan latihan kapan saja dan di mana saja di dalam rumah dengan mengamati tayangan video, jika siswa mengalami kesulitan bisa memutar kembali video yang dikirimkan guru, jika butuh *feedback* siswa tinggal menggunakan fasilitas *Whatsapp* grup untuk berdiskusi dengan guru atau teman sekelasnya. Pertemuan face to face bisa dilakukan ditengah pembelajaran, jangan lupa protokol kesehatan harus tetap dilaksanakan yaitu dengan pakai masker, jaga kebersihan tangan, dan jaga jarak. Pembelajaran dengan metode *Face to face* dalam PJOK dilaksanakan dengan cara guru berkunjung ke rumah siswa, jadwalkan waktu berkunjung, jangan lupa membawa alat pembelajaran sesuai materi yang diajar seperti bola atau alat pembelajaran lain. Selain itu, siswa dapat dijadwalkan pergi ke sekolah dengan tetap memerhatikan protokol kesehatan, membagi 2 s.d 3 kelompok dalam sehari untuk membatasi siswa menggunakan fasilitas sarana dan prasarana olahraga

sekolah dan menjaga jarak, olahraga air untuk sementara tidak dipraktikkan terlebih dahulu, memang sedikit merepotkan tetapi harus dilakukan. Pada tahap itu, guru bisa berdiskusi langsung dengan siswa khususnya guru bisa melihat hasil belajar keterampilan siswa secara langsung.



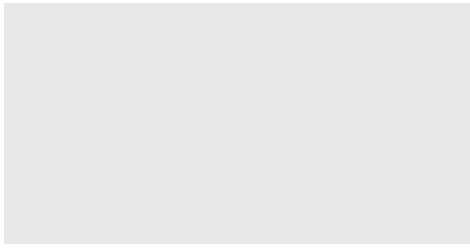
Gambar 2: Sintak Blended Learning

Penutup

Kebijakan pemerintah bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan beribadah dari rumah. membuat dunia pendidikan kita menjadi berubah total. Namun, berkah dibalik itu kreativitas guru menjadi teruji dalam penguasaan teknologi informasi khususnya guru-guru PJOK yang selama ini jauh dari pembelajaran online, kini dituntut untuk menggunakan pembelajaran online. Tetap tegak walau pandemi belum usai, guru PJOK terap bisa berkarya, siswa tetap terampil, sehat, cerdas dan berkarakter untuk menjadi manusia Indonesia yang tangguh dan berkualitas.

Daftar Pustaka

- A.-M. Bliuc, P. Goodyear, R.A. Ellis *Research focus and methodological choices in studies into students' experiences of blended learning in higher education*, Internet High Educ., 10 (4) (2007), pp. 231-244, 10.1016/j.iheduc.2007.08.001
- Graham, C. (2006). Blended learning systems: *Definitions, current trends and future directions*. In C. Bonk & C. Graham (Eds.). The handbook of blended learning: Global perspectives, local designs. San Francisco: John Wiley and Sons.
- H. Staker, M.B. Horn *Classifying K-12 Blended Learning* Innosight Institute (2012) Retrieved from ERIC on <http://www.ed.gov/fulltext/ED535180.pdf>
- S. Meyer, S. Wohlers, B. Marshall *Blended learning: student experiences* B. Hegarty, J. McDonald, S.-K. Loke (Eds.), Rhetoric and Reality: Critical Perspectives on Educational Technology, Proceedings Ascilite Dunedin (2014), pp. 89-98 2014.
- Thorne, K. (2003). *Blended learning: How to integrate online and traditional learning*. London: Kogan Page.
- Yane Hendarita. (2018) *Model Pembelajaran Blended Learning dengan Media Blog*<https://docplayer.info/148422067-Berbagai-teknologi-berbasis-web-untuk-mencapai-tujuan-pendidikan-thorne-2013-mendefinisikan-blended-learning-sebagai-campuran-dari-teknologi-e.html> <https://www.swiftelearningservices.com/blended/>



PERAN STRATEGIS ORANG TUA DAN TEKNOLOGI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SECARA DARING DI ERA NEW NORMAL

Taufik Rahman, M.Pd.⁸

⁸Dosen Prodi Penjaskesrek STKIP PGRI Sumenep

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu dari mata pelajaran yang diajarkan di sekolah baik di tingkat sekolah dasar dan sekolah menengah yang melibatkan aktivitas fisik. Banyak pendapat dari para ahli tentang definisi pendidikan jasmani, namun pada dasarnya pendidikan jasmani bertujuan untuk mengoptimalkan perkembangan keterampilan motorik baik motorik kasar maupun motorik halus, menjaga kesehatan, kebugaran, serta mengajarkan kepada siswa pentingnya sikap dan tanggung jawab sosial. Pada hakikatnya pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah bertujuan untuk meningkatkan *physical literacy* atau literasi fisik di kalangan siswa. Ruang lingkup *Physical literacy* yaitu motivasi, kepercayaan diri dan kemampuan fisik. Media yang sering digunakan oleh guru penjasorkes dalam melakukan aktivitas fisik sehingga siswa aktif bergerak diantaranya melalui permainan dan olahraga, baik permainan tradisional, permainan bola besar, permainan bola kecil, aktivitas ritmik dan sebagainya. Dengan aktivitas fisik yang dilakukan pada proses

⁸Penulis lahir di Sumenep, 13 Januari 1987. Penulis merupakan dosen program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di STKIP PGRI Sumenep sejak tahun 2012. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tahun 2005 di Universitas Negeri Surabaya, sedangkan gelar Magister Pendidikan ditempuh di Universitas Negeri Surabaya tahun 2011 pada program studi Pendidikan Olahraga. Penulis saat ini aktif sebagai pengurus Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) kabupaten Sumenep dan pengurus Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) kabupaten Sumenep.

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan peserta didik terbiasa untuk bergerak dan beranggapan gerak itu merupakan kebutuhan. Hal ini sesuai dengan tujuan dari *physical literacy* yakni *active for life*, baik itu untuk olahraga prestasi maupun olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Contoh kecil dalam kegiatan sehari-hari yaitu kegiatan *bike to work* atau *bike to school* sebagai upaya menjaga kesehatan dan kebugaran melalui olahraga bersepeda. Dalam *Physical literacy*, motivasi dan kepercayaan diri merupakan komponen utama dalam melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, faktor-faktor yang mendorong meningkatnya motivasi dan kepercayaan diri perlu dioptimalkan. Salah satu cara untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri peserta didik agar mereka aktif dalam melakukan aktivitas fisik yaitu dengan memberikan tugas gerak yang relatif mudah, artinya guru memberikan tugas gerak secara bertahap dengan tingkat kesulitan dari mudah ke yang sulit. Harapannya siswa dapat berhasil melakukan tugas gerak yang ditugaskan dan mendapatkan *reinforcement* positif dari guru sehingga dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri untuk melakukan tugas gerak berikutnya.

Dalam perkembangannya, penyebaran Covid-19 semakin tinggi terutama di Provinsi DKI Jakarta dan Jawa Timur yang merupakan daerah dengan tingkat penyebaran Covid-19 tertinggi di Indonesia. Tentunya kejadian ini berdampak pada sistem pendidikan di Indonesia sehingga Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan kebijakan peraturan terkait pelaksanaan pembelajaran di sekolah yang berada di zona merah, kuning dan oranye dilarang melaksanakan pembelajaran dengan tatap muka, sedangkan untuk sekolah yang berada di zona hijau diperbolehkan melaksanakan pembelajaran dengan tatap muka sesuai dengan aturan yang berlaku dan tetap mematuhi protokol kesehatan. Prinsip kebijakan pendidikan di era *new normal* ini tidak lain untuk memperhatikan kesehatan dan keselamatan peserta didik, guru, tenaga kependidikan, keluarga, dan masyarakat. Era *new normal* merupakan era dimana kebiasaan baru diterapkan dengan mematuhi protokol kesehatan seperti menggunakan masker, mengecek suhu tubuh, mencuci tangan dengan sabun, mengonsumsi vitamin, menerapkan pola hidup sehat, rajin berolahraga, selalu menjaga jarak, dan menghindari kerumunan dengan tujuan untuk mencegah penyebaran Covid-19. Hal ini juga akan diterapkan di sekolah pada tahun ajaran baru 2020-2021 dengan harapan sekolah tidak menjadi *cluster* baru penyebaran covid-19.

Memasuki era *new normal*, pembelajaran di sekolah di Jawa Timur akan dilaksanakan secara daring (dalam jaringan) dan luring (luar jaringan) mengingat banyak daerah di Jawa Timur masih berada dalam zona merah, kuning dan oranye. Hal ini tentu menjadi tantangan sendiri bagi guru penjasorkes untuk selalu berinovasi agar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Guru harus merencanakan dengan baik proses pembelajaran yang akan dilakukan terkait materi, strategi, dan media yang digunakan karena pembelajaran yang dilakukan berbeda dengan pembelajaran tatap muka. Dalam hal ini, tentunya ada beberapa kendala yang dihadapi oleh guru seperti peserta harus belajar dari rumah, keterbatasan alat dan tempat, keterbatasan jaringan internet, guru tidak bisa bertatap muka dengan peserta didik sehingga akan mempengaruhi motivasi peserta didik dalam melakukan tugas gerak, kurangnya aktivitas jasmani dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka sehingga berpengaruh pada kebugaran peserta didik menurun. Walaupun pembelajaran dilaksanakan secara daring, guru harus membuat desain pembelajaran yang menarik dan menyenangkan agar kegiatan belajar dari rumah tidak membosankan sehingga kesehatan dan kebugaran peserta didik tetap terjaga dan akan berpengaruh pada sistem imun yang baik pula.

Pembelajaran di era *new normal* bisa dilaksanakan secara daring (dalam jaringan) dan luring (luar jaringan). Pembelajaran secara daring (dalam jaringan) bisa melalui berbagai media belajar dengan menggunakan aplikasi *zoom*, *whatsapp*, *google meet*, *edmodo* dan lain-lain. Penggunaan aplikasi tersebut harus memperhatikan sumber daya manusia (peserta didik, pendidik, dan orang tua) dan akses jaringan internet di lingkungan tempat tinggalnya. Mengingat sumber daya manusia dan sarana prasarana yang tersedia di tiap daerah berbeda-beda, pembelajaran secara luring (luar jaringan) bisa dilaksanakan di daerah yang memiliki keterbatasan baik sumber daya manusia (peserta didik, pendidik, dan orang tua) maupun akses jaringan internet yang tidak memungkinkan dilaksanakannya pembelajaran secara daring. Guru harus melakukan pendampingan belajar ke rumah peserta didik (*door to door*) atau peserta didik dikumpulkan di tempat tertentu seperti balai desa, namun tetap harus mematuhi protokol kesehatan. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik secara daring dan luring tetap mengacu pada tiga aspek yaitu aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan sehingga guru dapat dengan mudah melakukan evaluasi pembelajaran.

Guru penjasorkes harus memilih strategi yang tepat dalam pelaksanaan pembelajaran secara daring dengan memanfaatkan teknologi dan memaksimalkan peran orang tua agar proses pembelajaran dapat berjalan sesuai dengan tujuan pembelajaran, karena guru tidak bisa bertatap muka secara langsung dengan peserta didik. Strategi dalam pembelajaran daring ini, diantaranya:

1. Menyiapkan Video

Guru menyiapkan video atau membuat video tutorial tentang materi yang akan diajarkan kepada siswa. Video tutorial tugas gerak yang akan diajarkan harus memuat konten yang menarik dan menyenangkan sehingga peserta didik mudah memahami dan melakukannya.

2. Guru menyiapkan materi pembelajaran

Guru menyiapkan materi pembelajaran (teori) bisa dalam bentuk *power point*, *word*, dan sebagainya untuk memudahkan dan memaksimalkan pemahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan.

3. Peran orang tua

Peran orang tua dalam pembelajaran daring ini sangat penting, orang tua dapat melakukan monitoring kepada anaknya terkait tugas yang diberikan oleh guru. Orang tua juga bisa melakukan pendampingan terhadap anak dengan tujuan dapat membantu proses pembelajaran berjalan dengan maksimal, orang tua bisa menggantikan peran guru di rumah. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dominan mengembangkan aspek keterampilan, orang tua bisa menjadi *role model* bagi anaknya dengan memberikan contoh-contoh gerakan yang ditugaskan oleh guru melalui video yang dikirim secara daring. Orang tua bisa memberikan motivasi dan evaluasi pada anaknya dalam melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru dengan harapan peserta didik tetap melakukan aktivitas fisik di rumah sehingga dapat menjaga kesehatan dan kebugarannya yang berdampak pada sistem imun peserta didik.

4. Pemanfaatan teknologi

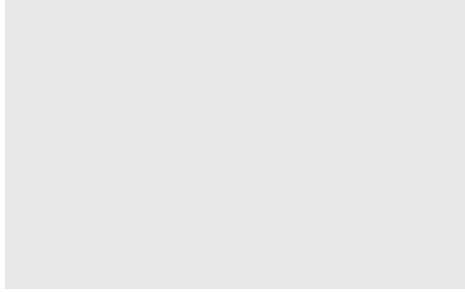
Peserta didik, guru, dan orang tua bisa memanfaatkan teknologi sebagai media komunikasi yang merupakan komponen terpenting dalam proses pembelajaran secara daring ini. Guru dan orang tua bisa berkomunikasi untuk memantau perkembangan belajar anaknya melalui aplikasi seperti *zoom*, *google meet*, *whatsapp*, *edmodo* dan lain-lain. Guru juga bisa berkomunikasi dengan

peserta didik melalui aplikasi tersebut. Aplikasi yang cukup efektif dan banyak dimiliki oleh peserta didik dan orang tua yaitu *whatsapp*. Melalui aplikasi *whatsapp* ini, guru, peserta didik, dan orang tua bisa melakukan komunikasi dalam pembelajaran. Guru bisa membagikan materi pembelajaran dalam bentuk *word*, *power point*, atau video melalui aplikasi ini.

Aplikasi lain yang dapat menunjang proses pembelajaran secara daring yaitu *facebook* dan *youtube*. Aplikasi *facebook* merupakan aplikasi sosial media yang banyak penggunaannya dan juga menyediakan fitur siaran langsung. Guru dapat melakukan pembelajaran secara *online* dengan melakukan siaran langsung. Sedangkan aplikasi *youtube*, bisa menampung video pembelajaran inovatif dan kreatif yang dibuat oleh guru sehingga guru bisa menyimpan dan membagikannya kepada peserta didik, selain itu aplikasi ini juga memiliki *live streaming* yang dapat ditonton langsung oleh peserta didik. Aplikasi-aplikasi tersebut sangat cocok untuk guru penjasorkes yang dalam proses pembelajarannya lebih dominan pada aspek keterampilan, sehingga gerakan-gerakan atau tugas gerak yang diberikan oleh guru bisa dicontoh oleh peserta didik melalui tayangan video ataupun pada saat *live streaming*.

5. Lembar Penilaian

Guru menyiapkan penilaian dari aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan terhadap tugas yang diberikan selama kegiatan belajar dari rumah. Pada aspek pengetahuan, guru bisa memberikan kuis atau pertanyaan-pertanyaan yang dibuat di *google form*, sehingga hasilnya penilaian bisa langsung dilihat oleh siswa. Pada aspek sikap, guru bisa menggunakan observasi, misalnya guru menilai sikap siswa dari tanggung jawab siswa mengerjakan tugas dan kedisiplinan dalam mengumpulkan tugas. Sedangkan pada aspek keterampilan, guru bisa menggunakan lembar penilaian unjuk kerja yang ditampilkan siswa melalui foto atau video tentang tugas gerak yang ditugaskan oleh guru. Guru juga harus memberikan *reward* bagi peserta didik dalam aplikasi berupa bintang atau peserta didik terbaik dalam kedisiplinan pengumpulan tugas.



PENYUSUNAN VIDEO PROGRAM *FUN WATER ACTIVITY* SEBAGAI ALTERNATIF PEMBELAJARAN AQUATIK DI MASA PANDEMI

Bayu Suko Wahono, S.Pd., M.Or.⁹

⁹Prodi Penjas Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Jenderal Soedirman

Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara pendidik dengan peserta didik serta sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkungan belajar (UU No. 20 Tahun 2003). Kegiatan pembelajaran dapat berlangsung sejak kecil hingga akhir hayat, tak terkecuali dalam ranah pendidikan seperti pendidikan tinggi. Harsono (2018) menyatakan bahwa pembelajaran dalam pendidikan tinggi merupakan pembelajaran yang menjadikan mahasiswa sebagai pusat pembelajaran (*student centered learning*), sehingga hal ini membuat mahasiswa dituntut lebih aktif dalam proses pembelajaran untuk dapat mencari, menemukan, mengolah, membangun dan memaknai ilmu pengetahuan. Pembelajaran dalam pendidikan tinggi khususnya pada program studi pendidikan jasmani lebih banyak mengutamakan kegiatan praktik bagi mahasiswa agar dapat mengembangkan kemampuan dan belajar dari pengalaman yang melibatkan faktor fisik dan psikologis secara terpadu (Qomarullah, 2015).

⁹Penulis lahir di Madiun, 24 Agustus 1987. Penulis merupakan dosen pada Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman. Bidang keimuan yang digeluti oleh penulis adalah pendidikan kepelatihan olahraga dan ilmu keolahragaan. Penulis menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2010, sedangkan gelar magister Ilmu Kepelatihan Olahraga diselesaikan di Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2013. Penulis berperan aktif pada organisasi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Provinsi Jawa Tengah dan National Paralympic Committee (NPC) sebagai National Technical Official (NTO) serta aktif mengikuti berbagai kejuaraan atletik dibidang perwasitan sebagai starter dengan sertifikasi Coach IAAF Level I dan NTO.

Namun, pembelajaran melalui kegiatan praktik di Indonesia, tidak dapat dilakukan sejak pertengahan bulan Maret 2020 yang lalu. Hal ini sebagai dampak dari adanya pandemi Covid-19 yang menyebar dengan sangat cepat apabila berkontak langsung antarmanusia maupun hewan yang tertular virus tersebut, sehingga tidak lagi memungkinkan untuk mengadakan kegiatan praktik pembelajaran tatap muka dan menerapkan prinsip *social distancing* (Pratiwi, 2020). Sebagai alternatif metode pembelajaran, Menteri Pendidikan Indonesia mengeluarkan Surat Edaran No. 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19) pada Satuan Pendidikan yang menyatakan untuk meliburkan sekolah dan perguruan tinggi dan mengganti pembelajaran tatap muka dengan metode daring atau dalam jaringan (Kemendikbud RI, 2020). Hal ini dilakukan pemerintah sebagai salah satu upaya untuk memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19 agar tidak semakin meluas.

Program studi Pendidikan Jasmani Universitas Jenderal Soedirman merupakan salah satu perguruan tinggi yang menerapkan kebijakan tersebut. Metode daring dilakukan dalam pembelajaran dengan memanfaatkan *website* yang dimiliki oleh universitas dalam laman eLDiru yang dapat diakses baik oleh dosen maupun mahasiswa melalui alamat *www.eldiru.unsoed.ac.id*. Selain menggunakan media tersebut, terdapat media lain yang digunakan seperti Google Classroom, YouTube, maupun grup WhatsApp sebagai sarana pendukung pembelajaran. Praktis, melalui pembelajaran daring tersebut membuat kegiatan praktik yang sudah terjadwal mengalami kendala karena tidak dapat terlaksana sebagaimana mestinya.

Salah satu mata kuliah yang terkena dampak pembelajaran daring adalah mata kuliah pembelajaran aquatik bagi mahasiswa semester awal yang mempelajari materi dasar-dasar aquatik. Mata kuliah ini tidak dapat dilaksanakan dengan tatap muka langsung di kolam renang, karena penyebaran virus sangat cepat menyebar dalam kerumunan serta melalui media air, sehingga perlu memberlakukan pembelajaran daring. Kegiatan pembelajaran daring tersebut tidak dapat dilaksanakan di dalam air seperti seharusnya, sebab selama pandemi ini berlangsung sebagian besar mahasiswa berada di rumah masing-masing dan tidak memiliki akses kolam renang untuk kegiatan pembelajaran.

Sebagai salah satu alternatif pembelajaran aquatik dalam masa pandemi ini, maka disusunlah suatu program bertajuk video pembelajaran *Fun Water Activity* sebagai sarana pembelajaran mahasiswa terkait penyusunan kegiatan pembelajaran. Hal ini dikarenakan luaran yang dihasilkan oleh program studi pendidikan jasmani nantinya yaitu sebagai guru olahraga yang mampu menyusun suatu program bagi

peserta didik dengan tujuan tertentu. Penyusunan program ini ditujukan bagi anak usia dini guna merangsang pertumbuhan motorik, intelektual, dan perkembangan emosional karena pada usia tersebut merupakan masa emas pertumbuhan otak serta fisik (Wahono *et al.*, 2019) dengan stimulasi, perkembangan kognisi, sosial dan emosi anak mencapai tahap optimal (Khodae & Saeidi, 2016).

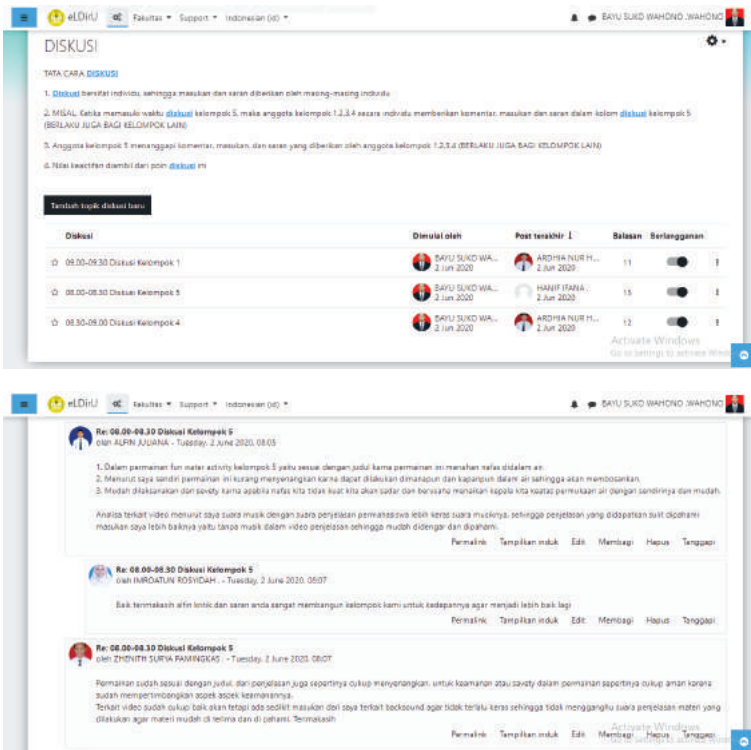
Penyusunan program *Fun Water Activity* sebagai sarana pembelajaran di masa pandemi ini, selain memiliki tujuan untuk membentuk mahasiswa menjadi calon pengajar yang dapat membuat suatu program yang disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai, juga dengan memperhatikan subjek yang akan diberikan perlakuan. Seperti contoh dalam program *Fun Water Activity* bagi anak usia dini ini terdapat lima aspek yang ingin dicapai yaitu: (1) kekuatan, (2) kelincahan, (3) team work, (4) kecepatan, dan (5) daya tahan. Masing-masing aspek memiliki ciri khas, sehingga kegiatan yang disusun pun akan berbeda sesuai dengan aspek yang ingin dicapai.

Kegiatan pembelajaran diawali dengan membagi mahasiswa menjadi lima kelompok sesuai dengan aspek yang ingin dicapai. Setelah itu, mahasiswa diminta untuk menyusun program tertulis dari *fun water activity* sesuai dengan aspek masing-masing. Meskipun pembelajaran dilakukan secara kelompok, dipastikan tidak ada tatap muka secara langsung antarmahasiswa yang terjadi dalam pembelajaran dan hanya menggunakan media internet melalui grup WhatsApp untuk berdiskusi dan mengerjakan tugas bersama-sama. Setelah kegiatan penyusunan program selesai, langkah selanjutnya yakni mengunggah hasil program pada laman eLDiru untuk kemudian didiskusikan dengan anggota kelompok lain guna memperoleh masukan agar program menjadi lebih sempurna.

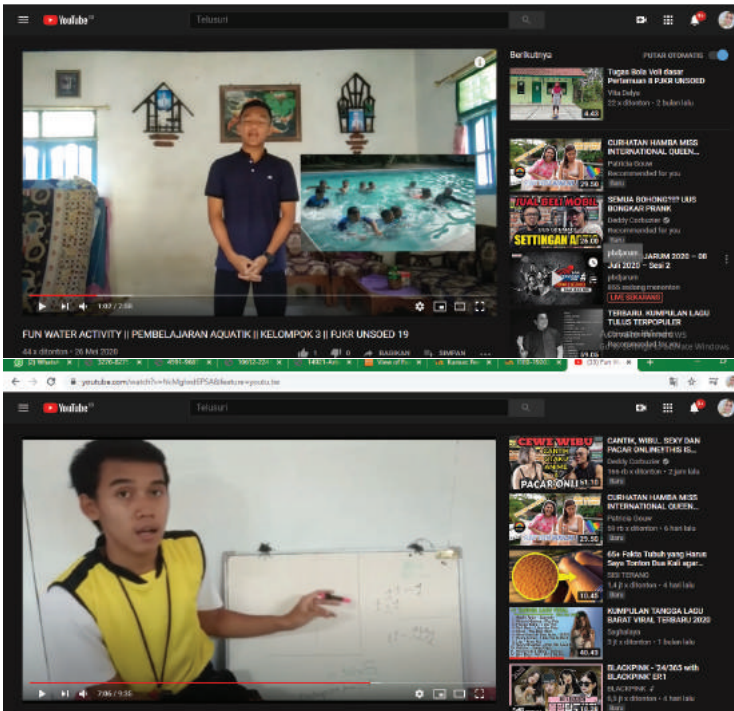
Setelah tahap diskusi, kemudian dilanjutkan dengan tahap revisi program tertulis untuk dapat direalisasikan menjadi suatu video tutorial pembelajaran *Fun Water Activity* sesuai dengan aspek masing-masing. Pembuatan video dilakukan di rumah masing-masing mahasiswa dengan memanfaatkan media yang ada, dan tidak menggunakan media air secara langsung. Namun, diibaratkan kegiatan dilaksanakan di dalam air. Setelah pengambilan video secara individu, kegiatan pembelajaran dilanjutkan dengan menggabungkan video yang telah diambil oleh masing-masing anggota kelompok untuk dijadikan satu video utuh dari awal hingga akhir program. Secara ringkas, kegiatan penyusunan program *Fun Water Activity* dapat dituliskan sebagai berikut:

1. membagi mahasiswa menjadi 5 kelompok,
2. membagi masing-masing kelompok sesuai aspek yang ingin dicapai yang

- terdiri dari (1) kekuatan, (2) kelincahan, (3) *team work*, (4) kecepatan, dan (5) daya tahan,
3. masing-masing kelompok menyusun program tertulis,
 4. mengunggah program tertulis pada laman eLDiru,
 5. review program tertulis oleh kelompok lain,
 6. revisi program tertulis oleh masing-masing kelompok,
 7. pembuatan video tutorial program *fun water activity*,
 8. mengunggah video tutorial program *fun water activity* pada laman YouTube,
 9. mengunggah link video pada laman eLDiru untuk kemudian dinilai oleh dosen,
 10. dosen mencermati video yang dibuat dan memberikan *feedback*.



Gambar 1. Tampilan Diskusi Review Program Tertulis *Fun Water Activity*



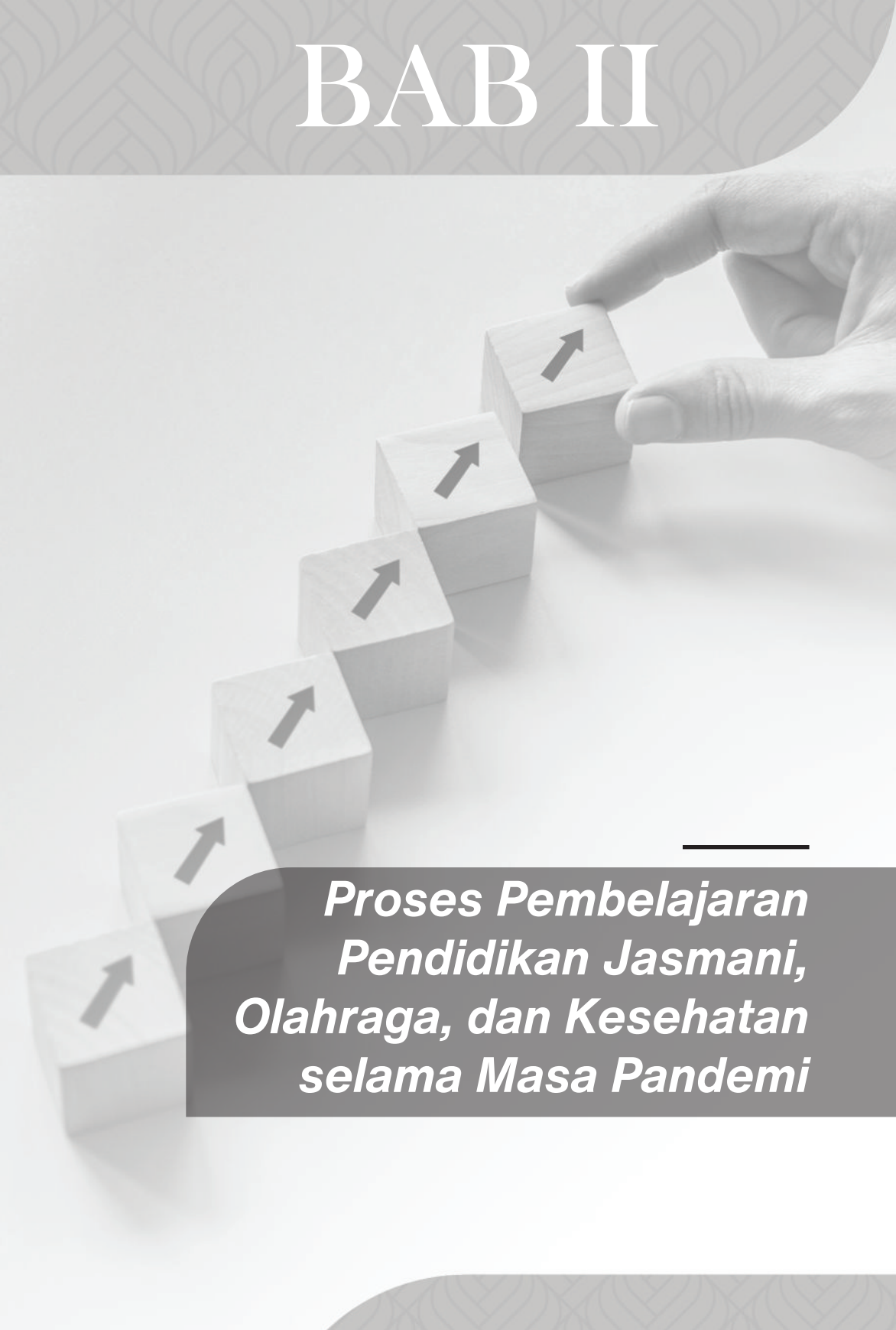
Berdasarkan diskusi yang dilakukan dalam laman eLDiru didapati hasil bahwa mahasiswa lebih aktif berdiskusi *online* dibandingkan dengan diskusi tatap muka. Hal ini dikarenakan mahasiswa lebih merasa percaya diri mengungkapkan pendapatnya secara tertulis tanpa berbicara secara langsung. Selain itu, ini menjadi salah satu langkah positif untuk membiasakan mahasiswa mengungkapkan pendapatnya meskipun masih dalam tahap menulis pada kolom diskusi. Di sisi lain, kegiatan ini juga membiasakan mahasiswa untuk menerima kritik yang membangun demi kemajuan program yang dimiliki. Melalui sarana pembuatan video program *fun water activity* ini juga menuntut kepercayaan diri mahasiswa untuk memperagakan gerakan dan melatih kemampuan mahasiswa dalam berbicara di depan kamera.

Pembuatan program video pembelajaran *Fun Water Activity* ini merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam pembelajaran aquatik di masa pandemi selama pembelajaran praktik dengan metode tatap muka tidak diperkenankan untuk dilaksanakan. Selain dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis, pada kegiatan ini mahasiswa juga mampu meningkatkan kepercayaan diri serta mengasah kemampuan berbicara sebagai bekal menjadi seorang pengajar di kemudian hari. Tidak hanya itu, pembuatan video pembelajaran ini juga dapat mengasah kemampuan mahasiswa dalam menghasilkan suatu program yang dapat disesuaikan dengan tujuan yang diinginkan. Di masa yang akan datang, dengan pelaksanaan pembelajaran daring seperti sekarang ini semoga tidak dianggap sebagai suatu kendala, melainkan dapat dianggap sebagai tantangan pembelajaran, agar memperkaya proses pembelajaran serta senantiasa dapat meningkatkan kompetensi mahasiswa secara berkala.

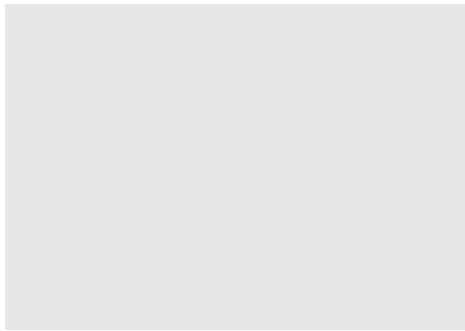
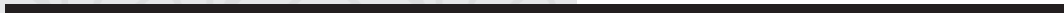
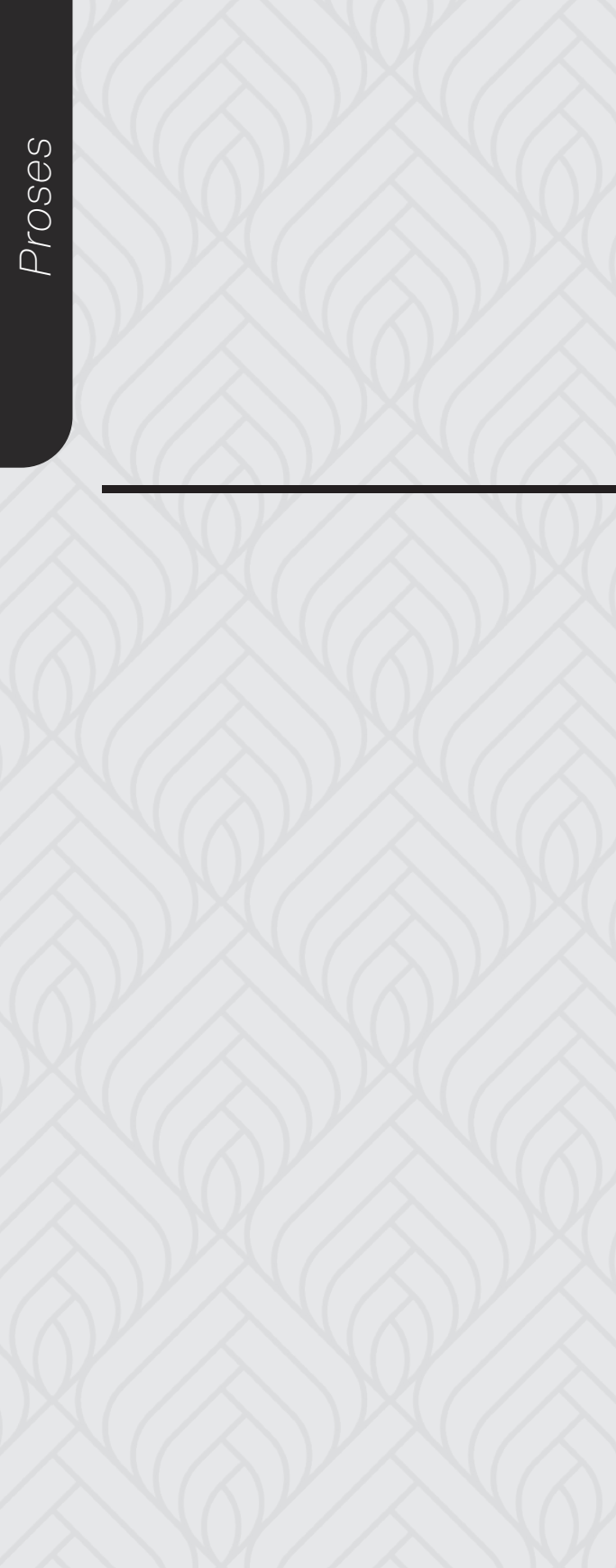
Daftar Pustaka

- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Harsono. 2008. Student-Centered Learning di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Kedokteran dan Profesi Kesehatan Indonesia Vol. 3 No. 1 2008*.
- Kemendikbud RI. 2020. *Edaran tentang Pencegahan Wabah COVID-19 di Lingkungan Satuan Pendidikan Seluruh Indonesia*.
- Khodae, G.H., & Saedi, M. 2016. Increases of Obesity and Overweight in Children: an Alarm for Parents and Policymakers. *International Journal of Pediatrics Vol. 4 No. 4 2016*. <https://doi.org/10.22038/ijp.2016.6677>
- Pratiwi, E.W. 2020. Dampak Covid-19 terhadap Kegiatan Pembelajaran Online di Sebuah Perguruan Tinggi Kristen di Indonesia. *Perspektif Ilmu Pendidikan Vol. 34 Issue 1 2020*. <https://doi.org/10/21009/PIP.341.1>
- Qomarullah, R. 2015. Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport Vol. 2 Nno. 2 2015*. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i2.4591>
- Wahono, B.S., Febriani., A.R., Heza, F.N. 2019. Fun Water Activity sebagai Upaya Pencegahan Overweight pada Anak. *PAJU: Physical Activity Journal Vol. 1 No. 1 2019*. <https://doi.org/10.32424/1.paju.2019.1.1.2003>

BAB II

A hand is shown placing a wooden block on top of a staircase of wooden blocks. Each block has a black arrow pointing upwards and to the right. The background is a light gray with a subtle geometric pattern.

***Proses Pembelajaran
Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan Kesehatan
selama Masa Pandemi***



INTERNALISASI KARAKTER MELALUI PEMBELAJARAN PJOK DALAM PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19

Dr. Advendi Kristiyandaru, M.Pd.¹⁰

¹⁰Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya

Masa pandemi Covid-19 menyebabkan semua orang mengalami perubahan kebiasaan secara drastis. Mereka yang biasa bekerja dalam bidang layanan atau penjualan yang banyak dikunjungi orang, sekarang menjadi sedikit orang yang datang atau bahkan tidak ada pengunjung sama sekali. Pemerintah telah mengambil kebijakan dengan mengeluarkan Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan Covid-19. Selanjutnya, terbit Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 9 Tahun 2020 tentang PSBB yang merupakan turunan dari PP Nomor 21 Tahun 2020. Dalam Pasal 13 Permenkes Nomor 9 Tahun 2020, disebutkan enam kegiatan inti aturan, yaitu 1) peliburan sekolah dan tempat kerja, 2) pembatasan kegiatan keagamaan, 3) pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum, 4) pembatasan kegiatan sosial dan budaya, 5) pembatasan moda transportasi, dan 6) pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan.

¹⁰Penulis lahir di kota Malang, 14 Desember 1974. Penulis adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga (FIK) Universitas Negeri Surabaya (Unesa) sejak tahun 1998 sampai sekarang. Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga diperoleh pada tahun 1997 sebagai lulusan terbaik (IKIP Negeri Surabaya), gelar Magister dalam bidang Manajemen Pendidikan diselesaikan pada tahun 2006 (Unesa), sedangkan gelar Doktor Pendidikan Olahraga diraih pada tahun 2018 di Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Buku yang pernah ditulis antara lain: Tenis Lapangan, Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Petunjuk Praktis Bermain Softball, Kamus Istilah Cabang Olahraga, Permainan Kecil, Pengantar Pendidikan Jasmani, dan beberapa buku lainnya. Penulis merupakan penelaah buku-buku tematik SD Kurikulum 2013 yang dikeluarkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Contoh implementasi dari PP No. 21 Tahun 2020 dan Permenkes No. 9 Tahun 2020 terkait pembatasan moda transportasi ialah Kota Surabaya melalui Peraturan Walikota Nomor 16 Tahun 2020, melakukan pembatasan moda transportasi dengan isi yang tertuang pada gambar/ilustrasi berikut.

Dalam Rangka PSBB di Kota Surabaya, Sesuai Dengan Peraturan Walikota No 16 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) Di Kota Surabaya.

PSBB - TRANSPORTASI

Pembatasan Pada Kendaraan Pribadi

- R2**
1 Orang
- R4 2Baris**
Max 2 Orang
- R4 3Baris**
Max 3 Orang
- Angkot**
Max 6 Orang
- Kendaraan Barang Berkursi 1 Baris**
Max 2 Orang
- Kendaraan Barang Berkursi 2 Baris**
Max 3 Orang
- Bus Kota & Kendaraan Umum**
Max 50% dari Kapasitas Muat Penumpang

Mari Patuhi Anjuran Pemerintah Demi Memutus Penyebaran Covid-19, jaga jarak 1 meter dan wajib memakai masker.

DISIUB

Gambar 1. Informasi Aturan PSBB di Kota Surabaya

Perubahan kebiasaan atau pola hidup masyarakat juga terjadi pada berbagai bidang, seperti berolahraga yang dilakukan oleh kelompok-kelompok (permainan beregu/tim), para pekerja bisnis (kontraktor), bahkan aktivitas bermain bersama (jalan-jalan), *nongkrong* di kafe-kafe dan banyak kegiatan lain tidak terkecuali perubahan kebiasaan bagi anak-anak sekolah. Ada perubahan kebiasaan cara belajar dalam dunia pendidikan. Kebiasaan belajar bersama-sama dengan banyak

teman, dibantu oleh para guru, sekarang berubah menjadi harus belajar sendiri di rumah masing-masing. Perubahan tersebut merujuk pada Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Covid-19 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020, maka kegiatan belajar mengajar pun dilaksanakan secara daring.

Pembahasan kali ini berfokus pada pembelajaran sekolah (mulai dari tingkat SD, SMP, SMA bahkan perguruan tinggi) yang pada awalnya dilakukan dengan cara tatap muka berubah menjadi pola pembelajaran daring. Semua mata pelajaran atau mata kuliah (baik mata pelajaran teori maupun praktik) terpaksa atau dipaksa menerapkan pembelajaran dengan model daring. Secara khusus, kita akan mengulas tentang mata pelajaran yang banyak dilakukan secara praktik dalam pembelajarannya, yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK adalah mata pelajaran yang disukai oleh anak-anak karena tidak hanya dilaksanakan dalam bentuk praktik, tetapi juga dilakukan di luar kelas. Tidak semua pelajaran praktikum dilakukan di luar kelas. PJOK menjadi menarik dan menyenangkan bagi siswa karena selain menghilangkan kepenatan belajar di kelas, juga membuat mereka mampu mengembangkan keterampilan gerak dan hidup bersosialisasi dengan teman-temannya. Dengan banyak bergerak, keseimbangan pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh mereka akan makin baik. Melalui gerak, terjadi peningkatan jumlah oksigen yang masuk ke dalam otak sehingga membuat mereka mampu berpikir dengan baik dan kritis serta memiliki ide/gagasan yang inovatif dan kreatif. Dalam pelaksanaan praktik pembelajaran, mereka akan dibimbing oleh guru supaya dapat melakukan gerak secara optimal.

PJOK memiliki beban untuk menanamkan nilai-nilai luhur olahraga menjadi sebuah karakter yang baik bagi setiap siswa. Hal itu selaras dengan pernyataan Kemendiknas yang mengimbau bahwa setiap satuan pendidikan harus menanamkan beberapa nilai karakter berlandaskan budaya bangsa. Nilai-nilai karakter menurut Kemendiknas adalah **1) religius, 2) jujur, 3) toleransi, 4) disiplin, 5) kerja keras, 6) kreatif, 7) mandiri, 8) demokratis, 9) rasa ingin tahu, 10) semangat kebangsaan, 11) cinta tanah air, 12) menghargai prestasi, 13) bersahabat/komunikatif, 14) cinta damai, 15) gemar membaca, 16) peduli lingkungan, 17) peduli sosial, dan 18) tanggung jawab.** Terlebih, penerapan Kurikulum 2013 di lingkungan sekolah memang menekankan karakter sebagai capaian utama pembelajaran yang juga diperkuat dengan Perpres No. 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter (Maksum, 2019).

Dampak masa pandemi Covid-19 juga berimbas pada pembelajaran PJOK yang dilakukan secara daring. Guru dituntut menyajikan pembelajaran yang berbeda karena tidak dapat menemani siswa secara langsung dalam mempraktikkan kegiatan pembelajaran. Tantangan yang dihadapi guru tidak hanya pada penentuan media atau model penugasan gerak yang digunakan, tetapi juga tuntutan bagaimana guru PJOK tetap dapat melakukan internalisasi karakter kepada siswa selama pembelajaran daring ini.

Kemungkinan, tidak semua nilai karakter dapat kita harapkan diterapkan oleh siswa saat kondisi pandemi Covid-19 sekarang ini, tetapi minimal ada beberapa karakter yang harus tetap diinternalisasikan dan dikontrol bagaimana perkembangannya. Guru PJOK dapat memilih/menentukan karakter apa yang menjadi perhatian khusus pada semester yang sedang berjalan. Melalui kegiatan apa siswa dapat menerapkan karakter yang diharapkan. Berikut ini beberapa karakter yang dapat dijadikan contoh bagi guru PJOK untuk diinternalisasikan kepada siswa.

1. Jujur

Poin utama dari karakter jujur adalah perilaku yang mencerminkan kesatuan antara pengetahuan, perkataan, dan perbuatan (mengetahui apa yang benar, mengatakan yang benar, dan melakukan yang benar) sehingga menjadikan orang yang bersangkutan sebagai pribadi yang dapat dipercaya. Pembelajaran yang dilakukan dapat berupa pemberian tugas dengan mencatat aktivitas fisik harian yang dilakukan siswa. Artinya, siswa diminta untuk mencatatkan kegiatan fisik apa yang telah dilakukan pada hari tersebut pada kertas atau kartu dengan perincian tanggal kegiatan, bentuk aktivitas fisik, durasi latihan, *training zone* (batas latihan dengan menghitung denyut nadi), atau catatan lain yang dapat ditambahkan. Siswa sudah memiliki pengetahuan tentang bagaimana mengukur *training zone*, bentuk aktivitas fisik apa yang sesuai bagi dirinya, serta berapa lama harus latihan dilakukan. Dengan penugasan tersebut, guru melatih kejujuran siswa karena guru tidak dapat melihat langsung, tetapi guru percaya apa yang telah dilakukan siswa dan ditulis dalam kertas/kartu catatan latihan pribadi.

2. Disiplin

Dengan penugasan yang sama, yaitu mencatat aktivitas fisik harian, guru juga bisa menekankan kedisiplinan siswa. Poin utama karakter disiplin ini adalah mengajak siswa untuk konsisten melakukan aktivitas fisik di rumah

masing-masing. Contoh, diberikan tugas aktivitas fisik minimal 3 x seminggu. Siswa diajarkan tertib dan taat untuk mencatat setiap selesai melakukan aktivitas fisik. Guru juga bisa menambahkan bentuk pemanasan apa yang dilakukan sebelum aktivitas fisik inti. Hal itu mengajarkan siswa tertib dan patuh melakukan pemanasan sebelum berolahraga. Kunci keberhasilan dalam pembelajaran ini adalah disiplin pribadi siswa untuk melaksanakan tugas.

3. Kreatif

Poin karakter kreatif adalah sikap dan perilaku yang mencerminkan inovasi, menemukan cara-cara baru, bahkan hasil-hasil baru yang lebih baik dari sebelumnya. Guru PJOK dapat meningkatkan karakter kreatif pada siswa dengan jalan memberikan kebebasan pada siswa untuk menyusun gerakan senam ritmis, misalnya. Siswa akan berkreasi sesuai pengalaman gerak mereka, tetapi dengan mengikuti irama musik yang bertempo. Gerak yang mereka lakukan harus sesuai dengan irama musik yang mereka pilih sendiri. Jadi, karakter kreatif kita tingkatkan, tetapi kompetensi dasar keterampilan gerak ritmis tidak kita tinggalkan pula.

4. Kerja Keras

Karakter kerja keras mengindikasikan bahwa seseorang mau berupaya sekuat tenaga untuk menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya. Kita mendengar banyak kendala dengan adanya pembelajaran daring ini: susah sinyal internet, menguras banyak kuota, dan sebagainya. Ketika guru PJOK menugaskan siswa untuk merekam atau memvideokan salah satu keterampilan gerak yang dilakukan di rumah, siswa yang memiliki karakter kerja keras tentu akan berupaya membuat sebaik-baiknya. Pertama, dia akan menghadapi kendala sinyal internet yang sulit sehingga dia harus mencari *hotspot* yang tepat agar mendapatkan sinyal yang bagus untuk mengirim tugas. Kedua, kendala perekaman, siswa terpaksa belajar bagaimana mencari sudut pengambilan gambar yang bagus. Ketiga, ketika mengalami kesulitan untuk merekam sendiri, siswa tersebut akan meminta tolong orang lain untuk mengambilkan gambar. Hal itu juga meningkatkan karakter lainnya, yaitu bersahabat atau berkomunikasi dengan orang lain. Jadi, dalam satu penugasan dapat diinternalisasikan beberapa karakter sekaligus.

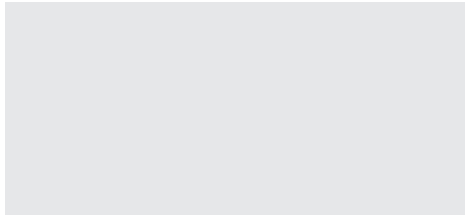
Tantangan besar memang harus dihadapi dalam menumbuhkan nilai karakter ini karena masih banyak kasus rendahnya nilai karakter di negara Indonesia. Ironisnya, justru banyak kasus terjadi dari bidang-bidang yang

seharusnya memiliki kewajiban menanamkan karakter baik. Contoh, kasus korupsi yang terjadi di lingkungan Kementerian Agama (kasus suap untuk mengangkat seseorang menjadi pejabat Kementerian Agama) dan kasus di lingkungan Kementerian Pemuda dan Olahraga (kasus suap pemberian dana hibah kepada pengurus KONI). Kasus semacam itu menjadi pergumulan kita semua, “Apakah nilai-nilai karakter benar-benar sudah ditanamkan serta dihayati hingga merasuk pada jiwa setiap individu dan muncul dalam kehidupan nyata?”

Oleh sebab itu, internalisasi karakter harus terus dilakukan meskipun guru dan siswa tidak dapat bertemu secara langsung. Masih banyak karakter lain yang dapat diinternalisasikan oleh guru PJOK. Justru, dengan pembelajaran daring sekarang ini, dapat digunakan guru dalam menilai karakter siswa yang relevan dengan kondisi siswa tersebut. Semoga kita semua memiliki dan mampu menerapkan nilai-nilai luhur berlandaskan budaya bangsa Indonesia. Salam Olahraga.

Daftar Pustaka

- <https://otomotif.kompas.com/read/2020/04/30/114200615/simak-ini-aturan-berkendara-selama-psbb-di-surabaya>.
- <https://news.detik.com/berita/d-4984195/ini-enam-inti-aturan-psbb-serta-sanksi-di-beberapa-wilayah>.
- Kementerian Pendidikan Nasional, dalam Suyadi. 2013. Strategi Pembelajaran Pendidikan Karakter. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maksum, Ali. 2019. Dilema Pendidikan Karakter dalam Kuasa Sosial yang Disruptif: Kajian dari Perspektif Neuro-Psikolog. Makalah disampaikan dalam Seminar Nasional “Integrasi PPK dan Gerakan Literasi Nasional dalam Pembelajaran Berbasis HOTS” yang dilaksanakan pada tanggal 7-9 Desember 2019 di Pascasarjana Unesa Surabaya.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Pencegahan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).
- Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 3 tahun 2020 tentang Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19) Pada Satuan Pendidikan.



PREDIKSI DAN SOLUSI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK DI ERA NORMAL BARU

Baskoro Nugroho Putro, M.Pd.¹¹

¹¹Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pendahuluan

New normal atau normal baru dapat dikatakan sebagai suatu kondisi yang mengaplikasikan standar baru pada tatanan kehidupan sosial di masyarakat agar masyarakat dapat beraktifitas seperti sedia kala. Standar tersebut dimunculkan sebagai bentuk respon pemerintah atas terjadinya pandemi COVID-19 dan usahanya dalam mencegah penyebaran. Bentuk pencegahan COVID-19 diantaranya dengan cara rajin mencuci tangan, menutup mulut dan hidung dengan masker, hindari berada dalam kerumunan, dan hindari bersentuhan dengan orang lain (Lukito, Herlina, Endang, Indriani, & Andarini, 2020). Demi meminimalisir penyebaran, disarankan untuk sedapat mungkin selalu berada di rumah dan melakukan semua aktivitas, termasuk bekerja dan belajar, dari rumah (WHO, 2020a).

Sejalan dengan WHO, muncul kebijakan proses belajar dari rumah oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. Proses belajar dari rumah dilaksanakan

¹¹Penulis lahir di Malang, 28 Juni 1989. Penulis adalah dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret. Pendidikan yang dijalani oleh penulis adalah menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang (2011), gelar Magister Pendidikan di Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya (2014) dan sedang menjalani Studi Doktor di Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret.

dengan ketentuan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup mengenai pandemi COVID-19, aktivitas pembelajaran disesuaikan dengan minat dan kondisi siswa dan penilaian tidak harus berupa angka tetapi dapat bersifat kualitatif (Surat Edaran Mendikbud No. 4, 2020). Kebijakan terkait proses belajar di tengah pandemi tersebut sampai sekarang belum berubah karena memang belum ada kepastian kapan pandemi ini akan berakhir.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai salah satu mata pelajaran intrakurikuler juga merasakan dampak dari kebijakan belajar dari rumah. Kebijakan belajar dari rumah tentunya mengubah pendekatan dan materi yang harus disampaikan pada siswa. Pada dasarnya, iklim belajar yang positif dalam PJOK muncul dari keterlibatan yang aktif, hasil belajar yang dapat memotivasi, dan tujuan belajar yang sesuai dan menantang (Capel, 1997). PJOK sendiri bertujuan untuk memperbaiki pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani dari siswa (Menteri Pemuda dan Olahraga, 2005). Melalui iklim belajar yang positif diharapkan tujuan PJOK dapat tercapai, hanya saja perlu adaptasi lebih lanjut dalam mengembangkan iklim belajar yang positif di tengah pandemi COVID-19. Perlu adanya perencanaan yang matang dalam melaksanakan pembelajaran PJOK agar tetap dapat berjalan sesuai dengan tujuan dan esensinya.

Prediksi

Era normal baru kemungkinan besar tidak dapat dihindari, hidup berdampingan dengan virus COVID-19 merupakan hal yang paling realistis. Vaksin dari virus COVID-19 sendiri sampai saat ini masih dalam tahap penelitian dan belum memperlihatkan adanya penemuan antibodi (WHO, 2020b). Kemungkinan yang dapat terjadi di dunia pendidikan adalah tetap melaksanakan proses belajar dari rumah dan menerapkan *e-learning*, memperbolehkan sekolah berjalan seperti biasa, atau menerapkan *blended learning*. Berikut penjelasan terkait kemungkinan pelaksanaan pembelajaran:

1. Penerapan *e-learning*.

E-learning adalah asimilasi berkelanjutan antara pengetahuan dan keterampilan yang dirancang, diberikan, dilibatkan, didukung dan, diatur dengan menggunakan internet (Morrison, 2003). Pembelajaran melalui *e-learning* ditujukan untuk memberikan pengalaman pembelajaran yang efektif bagi pembelajar mandiri (Horton & Horton, 2003). Bisa dikatakan bahwa *e-learning*

merupakan bentuk belajar yang dilakukan secara mandiri sesuai dengan kemampuan dan keterampilan masing-masing. Melihat kondisi saat ini, metode pembelajaran *e-learning* yang paling mungkin dilakukan karena Surat Edaran terkait himbauan belajar dari rumah belum dicabut oleh Menteri Pendidikan Kebudayaan.

2. Penerapan metode tatap muka.

Menghadapi era normal baru, di mana saat ini beberapa tempat umum sudah menjalankan operasionalnya kembali, bisa saja sekolah juga diminta untuk menjalankan metode tatap muka. Pembelajaran PJOK sedapat mungkin berdampak positif terhadap pengetahuan, kemampuan bermain dan menikmati permainan, dan pengembangan ketrampilan (Hardy & Mawer, 1999). Tuntutan terhadap munculnya dampak tersebut paling mungkin diwujudkan melalui pembelajaran yang bersifat tatap muka karena memerlukan rekan untuk dapat melakukan permainan.

3. Penerapan *blended learning*.

E-learning telah memberikan gambaran bagaimana proses pembelajaran bisa dilaksanakan tanpa dibatasi ruang dan waktu. Meskipun memperlihatkan potensi yang sangat baik dalam merevolusi pembelajaran, *e-learning* telah berkembang menjadi *blended learning* dengan konsep memadukan antara pembelajaran daring dengan pembelajaran tradisional yang bersifat tatap muka (Thorne, 2003). Berdasarkan konsep yang ditawarkan *blended learning* dapat digunakan sebagai alternatif dalam melaksanakan pembelajaran yang efektif dan efisien di tengah pandemi COVID-19.

Solusi

Ketiga metode pembelajaran menawarkan kekurangan dan kelebihan dalam aplikasinya. Berikut detail pembahasan terkait model pembelajaran di atas beserta solusinya jika diaplikasikan pada era new normal:

1. *E-learning*

Himbauan belajar dari rumah sebenarnya sudah sedikit banyak mengaplikasikan metode pembelajaran *e-learning*. Pada pembahasan di atas menunjukkan bahwa internet merupakan faktor pendukung utama dalam melakukan *e-learning*. Menyediakan *e-learning* yang dapat digunakan di berbagai lingkungan belajar dan berbagi tipe pembelajar harus mempertimbangkan pandangan dari pembelajar dan tidak hanya menerapkan standar dari pihak pengembang saja

(Ehlers & Pawlowski, 2006). Beberapa hal yang perlu dilakukan oleh pemerintah dalam mengaplikasikan *e-learning* adalah (Kahn, 2005):

- a. Melakukan analisis kebutuhan dan jika memang harus dilaksanakan bisa dialihkan menjadi analisis kesiapan.
- b. Mempersiapkan dukungan finansial.
- c. Mempersiapkan dukungan infrastruktur.
- d. Membudayakan *e-learning* pada seluruh *stakeholders*.
- e. Mendorong dan memotivasi para pendidikan untuk mempersiapkan konten pembelajaran yang sesuai dengan e-learning.
- f. Mengawal dan mengevaluasi pelaksanaan e-learning secara menyeluruh.

Implementasi *e-learning* pada mata pelajaran PJOK memerlukan beberapa penyesuaian. Karakteristik dari *e-learning* berbeda dengan metode pembelajaran lainnya, adanya *saving individual work in progress* dan *self paced learning* memperlihatkan bahwa *e-learning* mengakomodir pembelajar yang mandiri (Littlejohn & Pegler, 2007). Guru PJOK juga harus mengembangkan konten pembelajaran yang tepat dan mampu menggantikan kehadiran Guru ketika siswa ingin belajar dan melakukan evaluasi secara mandiri.

2. Tatap muka

Belum ada kebijakan resmi terkait membuka kembali sekolah dan menjalankan proses pembelajaran seperti biasa. Namun, lambat laun hal tersebut bisa saja terjadi mengingat pendidikan merupakan salah satu hal yang penting, dan khusus bagi PJOK memerlukan keterlibatan yang aktif agar muncul iklim belajar positif yang mengarah pada pencapaian tujuan PJOK sendiri. Hal yang perlu diperhatikan dalam mencegah penyebaran COVID-19 ketika berada di fasilitas publik adalah jarak fisik, higienitas, kebersihan, pelatihan dan komunikasi, tanggapan, dan APD jika perlu (ILO, 2020). Protokol pencegahan yang dapat diimplementasikan diadopsi dari protokol Kementerian Kesehatan, yaitu:

- a. Protokol yang harus dipenuhi oleh pihak sekolah (Keputusan Menteri Kesehatan HK.01.07, 2020)
 - 1). Pihak penyelenggaraan senantiasa mematu dan memperbarui informasi terkait perkembangan COVID-19.
 - 2). Membentuk tim penanganan COVID-19 yang berpusat pada tenaga kesehatan.

- 3). Membuat kebijakan dan SOP jika muncul kecurigaan kasus COVID-19.
 - 4). Tidak memperlakukan kasus positif sebagai hal yang negatif.
 - 5). Memberikan kelonggaran untuk melakukan belajar/bekerja dari rumah bagi yang positif COVID-19.
 - 6). Melakukan pengukuran suhu dengan *thermogun*, mewajibkan untuk cuci tangan dan menggunakan pelindung wajah dan masker sebelum memasuki area sekolah.
- b. Protokol yang harus dipenuhi oleh guru dan siswa (Kementerian Kesehatan, 2020)
- 1). Selalu menggunakan pelindung wajah dan masker.
 - 2). Menjaga kebersihan tangan dengan rajin mencuci tangan atau menggunakan *hand sanitizer* pribadi.
 - 3). Menerapkan etika batuk atau bersin.

Implementasi mata pelajaran PJOK jika memang memberlakukan metode tatap muka adalah tetap menjaga jarak antar peserta didik ketika melaksanakan pembelajaran. Dari segi materi, guru harus diberi keluwesan dalam memilih materi yang akan diajarkan dan tidak membebani guru dan siswa untuk harus mencapai kompetensi tertentu. Materi yang diajarkan sebaiknya tidak bersifat permainan yang melakukan kontak fisik.

3. *Blended learning*

Blended learning tampaknya merupakan alternatif paling masuk akal dalam melaksanakan pembelajaran PJOK di era normal baru. Kemungkinan tersebut muncul karena siswa tidak perlu hadir setiap hari di sekolah karena pembelajaran menggunakan campuran antara *e-learning* dan tatap muka. Agar *blended learning* berjalan dengan baik adalah menerapkan apa yang perlu dilakukan untuk mempersiapkan *e-learning* dan menerapkan protokol kesehatan ketika berlangsung tatap muka. Dari segi pelaksanaan proses belajar, guru harus benar-benar dapat memanfaatkan waktu tatap muka dengan optimal agar siswa dapat menjalankan pembelajaran dengan baik ketika berjaruhan dengan Guru.

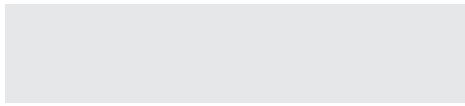
Kesimpulan

Apapun metode pembelajaran yang diminta pemerintah untuk diterapkan tetap harus memerlukan penyesuaian agar dapat berjalan dengan baik. Utamanya Guru PJOK harus dapat menanamkan sikap *active for life* agar siswa mau melakukan aktifitas fisik diluar jam pelajaran PJOK. Konsep *active for life* dimulai dengan *active start* yang berisi penguatan keterampilan, membangun kepercayaan dan penguatan diri, membangun tulang dan otot yang kuat, mendapatkan berat badan yang sehat, bergerak secara terampil dan menjadi pribadi yang aktif (Balyi, Way, & Higgs, 2013). Keterlibatan orang tua secara aktif juga diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat diraih secara maksimal. Agar orang tua sadar betapa pentingnya peran PJOK dalam membangun kesadaran siswa untuk aktif bergerak dan menjadi pribadi yang sehat, maka Guru PJOK harus pandai untuk menyusun materi yang mengarah pada kebutuhan hidup sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Windshor: Human Kinetic.
- Capel, S. (1997). *Learning To Teach Physical Education In The Secondary School*. London: Taylor & Francis.
- Ehlers, U., & Pawlowski, J. M. (2006). *Handbook on Quality and Standardisation in E-Learning*. Heidelberg: Springer.
- Hardy, C. A., & Mawer, M. (1999). *Learning and Teaching in Physical Education*. Philadelphia: Falmer Press.
- Horton, W., & Horton, K. (2003). *E-Learning Tools and Technologies*. (R. M. Elliot, Ed.). Indianapolis: Wiley Publishing, Inc.
- ILO. (2020). *Dalam Menghadapi Pandemi: Memastikan Keselamatan dan Kesehatan di Tempat Kerja*. Geneva: International Labour Organization.
- Kahn, B. (2005). *E-Learning Quick Checklist*. Hershey: Information Science Publishing.
- Kementerian Kesehatan. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)* (Revisi ke). Jakarta: Kementerian Kesehatan.

- Keputusan Menteri Kesehatan HK.01.07. Panduan Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha Pada Situasi Pandemi (2020). Indonesia.
- Littlejohn, A., & Pegler, C. (2007). *Preparing for Blended e-Learning*. Oxon: Routledge Taylor & Francis Group.
- Lukito, P. K., Herlina, E., Endang, R., Indriani, R., & Andarini, M. A. (2020). *Serba COVID: Cegah COVID-19 Sehat untuk Semua*. Jakarta. Menteri Pemuda dan Olahraga. Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional, Pub. L. No. 3 (2005). Indonesia: Republik Indonesia.
- Morrison, D. (2003). *E-learning Strategies: How To Get Implementation and Delivery Right First Time*. West Sussex: Wiley Publishing, Inc.
- Surat Edaran Mendikbud No. 4. Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) (2020). Indonesia.
- Thorne, K. (2003). *Blended Learning : How to Integrate Online and Traditional Learning*. London: Kogan Page.
- WHO. (2020a). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report - 72* (Vol. 2019).
- WHO. (2020b). Q & A on coronaviruses (COVID-19). Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub>



PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

Andhega Wljaya, S.Pd.Jas., M.Or.¹²

¹²Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Pembelajaran merupakan suatu hal yang mengirimkan sebuah stimulus kepada setiap manusia serta memberikan pengetahuan dengan melalui berbagai media, baik secara *offline* maupun *online*. Belajar dan pembelajaran ialah konsep yang saling berkaitan. Belajar dapat dipahami sebagai proses perubahan tingkah laku akibat interaksi dengan lingkungan, sedangkan proses perubahan tingkah laku yaitu upaya yang dilakukan secara sadar berdasarkan pengalaman ketika berinteraksi dengan lingkungan.

Pola tingkah laku dapat dilihat atau diamati dalam bentuk perbuatan reaksi dan sikap secara mental maupun fisik. Kategori pembelajaran sangat banyak, di antaranya pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK memberikan pembelajaran terkait dengan adanya teoretis dan gerakan tubuh manusia yang disebut sebagai praktik untuk bisa mempertahankan kelangsungan hidup umat manusia. Pembelajaran yang mengena secara pasti harus mempunyai rencana dan tujuan pembelajaran yang jelas untuk anak didiknya. Perencanaan ini tidak dimaksudkan untuk membatasi proses peserta didik dalam belajar (pembelajaran kaku), tetapi untuk memastikan bahwa peserta didik telah mencapai tujuan pembelajaran dengan proses pembelajaran yang telah disusun oleh pengajar.

¹²Tenaga pengajar S1 Penor FIO Unesa; Lulusan dari S1 UNY tahun 2007 dan S2 UNS tahun 2011

Perencanaan pembelajaran akan berbeda bergantung pada jenis pembelajaran yang akan dilakukan (pembelajaran tatap muka atau jarak jauh). Perbedaan tersebut terletak pada materi yang akan dipelajari oleh peserta didik, sarana, media belajar yang tersedia, lingkungan tempat pembelajaran, dan kondisi psikologis serta interaksi peserta didik. Pembelajaran yang berhasil harus mempunyai syarat jelas dan pasti serta pentingnya memerhatikan setiap perubahan saat proses pembelajaran berlangsung. Perubahan tersebut dapat diamati hasilnya dalam bentuk aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Perubahan dari tidak tahu menjadi tahu (Hitipiew, 2009). Pembelajaran akan lebih efektif dan tujuan mudah tercapai dengan cara *offline* dibandingkan dengan cara *online*. Melalui pembelajaran *offline*, pengajar dapat melihat dari sisi psikologi dan kelancaran proses berkomunikasi dengan peserta didik.

Sebuah studi tahun 2018 dari Universitas Multimedia Nusantara (UMN) di Tangerang Selatan, Banten, menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia, khususnya orang tua, masih percaya bahwa pendidikan formal di dalam kelas (*offline*) merupakan satu-satunya jaminan untuk memperoleh pekerjaan. Didukung dengan pendapat Santyasa (2005), model pembelajaran yang efektif adalah model pembelajaran yang memiliki landasan teoretis yang humanis, lentur, adaptif, berorientasi kekinian, memiliki sintak pembelajaran yang sederhana, mudah dilakukan, dan dapat mencapai tujuan serta hasil belajar yang diinginkan. Landasan-landasan tersebut dapat dikontrol dengan baik pada waktu *offline*, tentunya dengan tugas, sikap, dan komunikasi yang lancar. Menurut Mursell & Nasution (2008), mengajar dengan sukses tak dapat dilakukan menurut suatu pola tertentu yang diikuti secara rutin. Agar berhasil dengan baik, mengajar memerlukan kecakapan, pemahaman, inisiatif, dan kreativitas dari pihak pengajar. Pada sistem pembelajaran tatap muka, teori belajar behavioristik dapat dilaksanakan dan dikembangkan dengan pola interaksi antara guru dan siswa secara langsung (*direct*) atau berhadapan langsung. Pelaksanaan sistem tatap muka dengan menggunakan teori belajar behavioristik dapat diterapkan baik pada kegiatan pembelajaran yang bersifat pedagogis maupun andragogis. “Guru menyajikan materi dalam bentuk terpisah dan berurutan, memberikan kesempatan atau membimbing siswa sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa, dan evaluasi bertingkat pada masing-masing bagian materi sebelum evaluasi akhir dengan memperlihatkan perubahan perilaku (pengetahuan) siswa secara holistik”.

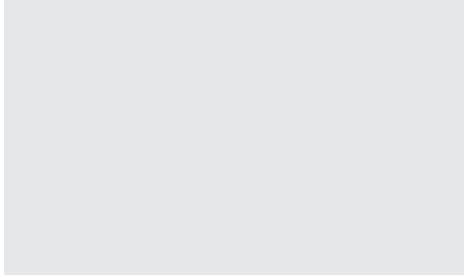
Sedangkan PJOK mempunyai kurikulum yang berbasis praktik, dominan praktik, maka bertatap muka di “kelas” sangat dianjurkan. Pengajar dapat langsung melakukan demonstrasi dan evaluasi dengan melihat dari garis anatomi dan biomekanika untuk bisa menjadikan patokan anak didik yang sebenarnya. Bisa langsung “menyentuh” dari anggota badan, sehingga melakukan yang sebenarnya karena nantinya akan menjadi gerak otomatisasi bagi anak didik tersebut dalam hal menunjang keterampilan secara berkesinambungan. Gerakan otomatisasi ini akan terjadi jika melakukan latihan yang berulang-ulang. Apabila diajarkan melalui gerakan yang sulit untuk dilihat secara langsung, maka bisa jadi gerakan otomatisasinya menjadi salah, sehingga memengaruhi kualitas peserta didik saat menjadi guru atau menerapkan ilmunya di tengah masyarakat.

Bertolak belakang dengan latar belakang dari pentingnya pembelajaran dengan tatap muka. Di situasi pandemi Covid-19 ini, struktur akademik harus bisa membuat strategi yang baik, sehingga tujuan-tujuan yang telah ada dari segi perguruan tinggi maupun pemerintah pusat serta daerah dapat tercapai dengan baik dan peserta didik terhindar dari bahaya yang mengancam pada situasi pandemi.

Berdasarkan kajian literatur tersebut, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut a) pembelajaran tatap muka merupakan pembelajaran yang memungkinkan interaksi pendidik dan peserta didik dalam satu lingkungan dengan tujuan untuk mencapai memberikan pengalaman belajar langsung kepada peserta didik, b) berdasarkan makna belajar dan pembelajaran dapat diasumsikan bahwa pembelajaran tatap muka merupakan seperangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar peserta didik secara tatap muka, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian eksternal yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian eksternal yang berlangsung di dalam peserta didik yang dapat diketahui atau diprediksi selama proses tatap muka, c) kesempatan dari *new normal* ini yaitu memberikan pemikiran baru lagi untuk para pendidik serta perangkat pembelajaran yang digunakan guna mengembangkan pembelajaran yang layak pakai serta mencapai tujuan sesuai rencana. Selain itu, dukungan dari literasi juga penting untuk dilakukan, sehingga pembelajaran sukses dan terhindar dari bahaya Covid-19.

Daftar Pustaka

- Kemendikbud. 2020. Surat edaran nomor empat tahun 2020 tetntang pelaksanaan kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran Corona Virusdesease 2019 (Covid-19). <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang-pelaksanaan-pendidikan-dalam-masa-darurat-covid19>.
- Muhamad Anwarudin. 2012. Analisa Sistem Belajar Tatap Muka Dan Jarak Jauh, Kesenjangan Atas Tujuh Aspek Tujuan Pendidikan Humanistik, Dan Pemanfaatan Open Educational Resources (Oer). [Https://Openheartacademic.Blogspot.Com/2017/12/Analisa-Sistem-Belajar-Tatap-Muka-Dan_13.Html-Diunduh](https://Openheartacademic.Blogspot.Com/2017/12/Analisa-Sistem-Belajar-Tatap-Muka-Dan_13.Html-Diunduh) Tanggal 26 Juni 2020
- Nova. 2012. Pembelajaran Tatap Muka. <https://www.scribd.com/doc/90930452/Pembelajaran-Tatap-Muka>. Diunduh tanggal 26 Juni 2020
- Syah, M., Kariadinata, R. 2009. Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAIKEM). Bahan Pelatihan PLPG, Rayon Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Bandung: UIN Sunan Gunung Jati. Triluqman
- Syaiputra Wahyuda Meisa Diningrat. 2020. Tiga langkah strategis untuk dukung budaya pembelajaran daring pasca COVID-19. <https://theconversation.com/tiga-langkah-strategis-untuk-dukung-budaya-pembelajaran-daring-pasca-covid-19-135337>
- Unesa. 2020. Surat Edaran Nomor B/25570/UN38/HK.01.01/2020 Tentang Sistem Kerja Pegawai Universitas Negeri Surabaya Dalam Tatanan Normal Baru. Unesa. Surabaya



PEMBELAJARAN OLAHRAGA ADAPTIF DI MASA PANDEMI COVID-19

Sri Sumartiningsih¹³

¹³Universitas Negeri Semarang

Pandemi Covid-19 telah mewabah di seluruh dunia sejak awal tahun 2020. Tentu saja pandemi tersebut berdampak pada seluruh aspek kehidupan baik dari sosio, ekonomi, dan terkhusus pada bidang pendidikan. Sejak Maret 2020 sampai sekarang, telah dilakukan pembelajaran dari rumah secara daring. Artinya, siswa belajar mandiri melalui panduan guru dari jarak jauh yang diberikan oleh pihak pengelola pendidikan. Aktivitas fisik khususnya olahraga juga mengalami hal yang sama, terjadi pembatasan (*social distancing*) agar terhindar dari virus jenis baru ini. Untuk itu, menjadi sangat perlu media pembelajaran olahraga yang adaptif di masa seperti ini. Tujuannya agar aktivitas belajar mengajar tetap bisa dilakukan dimana pun dan kapan pun.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa munculnya Novel Coronavirus (2019-nCoV) merupakan darurat kesehatan masyarakat di seluruh dunia dan telah terkategori dalam pandemi serta menjadi fokus perhatian

¹³Penulis lahir di Semarang, 18 September 1983. Penulis merupakan dosen di program studi Ilmu Keolahragaan dan Pascasarjana Universitas Negeri Semarang dalam bidang anatomi, fisiologi olahraga, pencegahan dan penanganan cedera, fisioterapi olahraga, serta olahraga adaptif. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Sains Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang (2004), gelar Magister Kesehatan diselesaikan di Universitas Airlangga Program Studi Ilmu Kedokteran Dasar Anatomi Histologi (2009), sedangkan Doctor of Philosophy dalam bidang fisiologi olahraga diselesaikan di Chinese Culture University (2019). Salah satu tim penulis buku Strategi Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi COVID-19 (2020).

internasional (*Public Health Emergency of International Concern* - PHEIC)(1). Wabah jenis virus baru yang menular ke manusia dan tempat asal terjadi di Wuhan, Tiongkok, pada bulan Desember 2019(2). Gejala umum yang terjadi yaitu rasa lelah, demam, dan batuk kering. Sedangkan gejala lain yang terjadi biasanya rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan, diare, serta gejala yang bersifat ringan dan secara bertahap muncul. Orang dengan lanjut usia yang mempunyai penyakit bawaan seperti diabetes, darah tinggi, dan gangguan jantung serta pernafasan, apabila terpapar virus ini akan mengalami sakit yang lebih serius hingga terganggunya *cardiorespiratory system* (3).

Penyebaran Covid-19 sangat cepat. Penularan terjadi melalui percikan lendir kecil-kecil dari dinding saluran pernapasan seseorang yang terbukti positif memiliki virus tersebut di tubuhnya dan keluar melalui proses batuk atau bersin. Berdasarkan hal tersebut, pemerintah menganjurkan untuk menggunakan masker bagi yang terkena flu. Selain itu, menjaga jarak (*social distancing*), pola hidup bersih dengan menjaga kebersihan melalui cuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, serta mengukur suhu tubuh di area publik (4). Terkait dengan hal tersebut berbagai macam institusi khususnya institusi pendidikan baik formal atau nonformal, komunitas-komunitas di masyarakat, melakukan kebijakan *work from home* dengan berbagai media daring(5). Oleh karena itu, dampaknya semua pembelajaran di lakukan dengan jarak jauh, termasuk dilakukannya olahraga adaptif.

Media online seperti WhatsApp, Line, Facebook, Instagram, Youtube, Google Class Room, Zoom, dan berbagai media lain, dapat dijadikan sebagai sarana untuk media belajar mengajar secara daring baik secara satu arah maupun dua arah komunikasi (6). Komunikasi satu arah biasanya hanya dari dosen atau guru yang melakukan penjelasan tanpa ada umpan balik dari peserta atau siswa, sedangkan komunikasi dua arah bisa dilakukan antara keduanya dengan baik. Pembelajaran yang baik sebaiknya dilakukan dengan dua arah komunikasi, sehingga tidak hanya dosen sebagai *center of learning*, tetapi juga mahasiswa bisa menjadi hal yang sama dalam mengemukakan pendapat mereka. Selain itu, diskusi pada saat pembelajaran berlangsung dapat menyebabkan kelas menjadi hidup dan menyenangkan antara keduanya (6, 7). Suasana komunikasi yang dibangun pada saat pembelajaran berlangsung tentu saja berpengaruh pada kesehatan mental pada kedua pihak baik dosen maupun mahasiswa (7). Merembaknya kemudahan media daring membuat proses belajar mengajar bisa dilakukan dengan mudah dilakukan tidak tergantung tempat dan waktu, tetapi tergantung dari jaringan internet.

Olahraga adaptif adalah suatu kegiatan aktivitas fisik, khususnya olahraga yang bersifat perseorangan atau kelompok yang berupa permainan maupun kompetitif, hanya tinggal menyesuaikan dengan keadaan seseorang yang berkebutuhan khusus (8). Pembelajaran ini menjadi dasar mahasiswa keolahragaan untuk mengetahui prinsip dan metode program latihan yang tidak hanya untuk difabel tetapi juga preventif, kuratif, dan korektif atas aktivitas fisik untuk seseorang, baik yang terkena cedera, stroke, diabetes, asma maupun penyakit lain yang dideritanya (8, 9). Oleh karena itu, tujuan pembelajaran mahasiswa yaitu dapat memahami dan menerapkan serta mengevaluasi program olahraga adaptif untuk orang yang berkebutuhan khusus (difabel), dan berbagai kebutuhan khusus lainnya dikarenakan hal-hal tertentu seperti penyakit.

Pemahaman tentang ilmu anatomi, fisiologi, dan antropologi manusia serta program pelatihan olahraga, menjadi dasar dalam pembelajaran olahraga adaptif. Bentuk tubuh bisa menjelaskan antropometri tubuh manusia menjadi beberapa klasifikasi normal atau abnormal. Keabnormalan bentuk dan fungsi tubuh menjadi sorotan tersendiri untuk pembelajaran adaptif khususnya cara mengevaluasi keabnormalan tersebut dan aktivitas fisiknya(10). Evaluasi dan program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus fisiknya seseorang akan berpengaruh pada perkembangan dan keterampilan motorik fisik dan tingkat kesehatan (9).

Ada tiga komponen utama dari penginderaan yang dimanfaatkan dalam latihan olahraga, yaitu visi, kinestatis, dan auditori. Ketiganya dilakukan secara bersamaan. Namun, dalam pelaksanaannya ada yang lebih dominan pada kemampuan keindraan pada masing-masing individu.

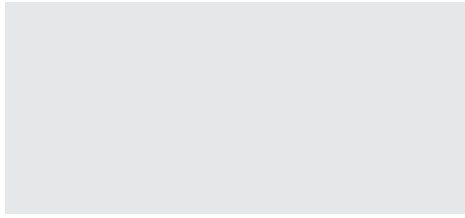
1. Visi ditafsirkan oleh indra mata, yang berhubungan dengan menafsirkan suatu peristiwa pada saat itu. Keterampilan visual sangat diperlukan oleh kegiatan olahraga seperti sepak bola, bola voli, tenis, dan bisbol, karena melibatkan kerja dari proyeksi mata.
2. Kinestetis yaitu kesadaran seseorang terhadap posisi, arah, dan luasan gerakan keseluruhan tubuh, yang terkait dengan sistem keseimbangan. Hal itu terdapat pada syaraf vestibulococlearis (Syaraf Cranial ke VIII) yang berperan dalam pendengaran guna menyusun kecepatan gerakan, posisi, dan keseimbangan tubuh dalam ruang tertentu (11).
3. Auditori yaitu menunjukkan masukan atau penerimaan suara oleh telinga dan penafsirannya oleh pusat pendengaran di otak besar bagian temporal. Lobus temporal terletak sejajar pada kedua sisi telinga yang bertanggung

jawab terhadap fungsi pendengaran, memori, dan emosi. Bila terjadi kerusakan pada bagian lobus temporal akan menyebabkan masalah pada ingatan, persepsi ucapan, dan kemampuan berbahasa (9, 11).

Komponen visual dan auditori sangat berpengaruh dalam proses belajar mengajar baik secara *offline* maupun *online*. Oleh karena itu, diperlukan cara dan metode yang tepat agar materi yang disampaikan dan didiskusikan bisa dipahami dengan benar dan baik. Media *online* yang tidak berbayar dalam kapasitas tertentu seperti Google Classroom dan Zoom menjadi alternatif media yang tepat digunakan dalam masa pandemi ini. Kelas atau proses pembelajaran akan berjalan interaktif dan menarik. Secara otomatis, komunikasi dua arah dan adanya umpan balik antarkeduanya berjalan secara efektif dan efisien bahkan seperti dilakukan saat di dalam kelas. Bahkan, ketika penggunaan media online tersebut, mahasiswa bisa lebih aktif dalam mengemukakan pendapatnya dari pada di kelas *offline*. Indikator keaktifan mahasiswa yang meningkat ini, menjadi salah satu pemicu untuk mendesain proses kegiatan belajar menjadi lebih menarik.

Daftar Pustaka

- Organization WH. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report, 72. 2020.
- Ahmed MZ, Ahmed O, Aibao Z, Hanbin S, Siyu L, Ahmad A. Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian journal of psychiatry*. 2020;102092.
- Torous J, Keshavan M. COVID-19, mobile health and serious mental illness. *Schizophrenia Research*. 2020.
- Yunus NR, Rezki A. Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran 'Corona Virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*. 2020;7(3):227-38.
- Zhang Z, Kenny R. Learning in an online distance education course: Experiences of three international students. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*. 2010;11(1):17-36.
- Sung E, Mayer RE. Five facets of social presence in online distance education. *Computers in Human Behavior*. 2012;28(5):1738-47.
- Liu S, Yang L, Zhang C, Xiang Y-T, Liu Z, Hu S, et al. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*. 2020;7(4):e17-e8.
- Lastuka A, Cottingham M. The effect of adaptive sports on employment among people with disabilities. *Disability and rehabilitation*. 2016;38(8):742-8.
- De Luigi AJ. *Adaptive Sports Medicine: A Clinical Guide*: Springer; 2017.
- Hutzler Y, Sherrill C. Defining adapted physical activity: International perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 2007;24(1):1-20.
- Elaine N, MARIEB H. *HUMAN ANATOMY & PHYSIOLOGY*: PEARSON EDUCATION Limited; 2015.



IMPLEMENTASI STANDAR PROSES PEMBELAJARAN PJOK (PENDEKATAN *STUDENT CENTERED LEARNING* BERBASIS DARING) PADA ERA *NEW NORMAL* PANDEMI COVID-19

Cahyo Wibowo¹⁴

¹⁴Universitas Kristen Satya Wacana

Pendahuluan

Mata pelajaran merupakan bagian dari kurikulum yang ada di Indonesia. Kurikulum adalah sebuah perencanaan mengenai isi, tujuan, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pengajaran dan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan (Kemendikbud, 2018). Tujuan dalam setiap mata pelajaran tidak lepas dari tujuan pendidikan Nasional yang diatur dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3. Proses pendidikan perlu memiliki standar yang jelas supaya pembelajaran dapat berjalan dan terukur dengan baik. Standar proses pendidikan diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016. Menurut Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016, standar proses adalah kriteria mengenai pelaksanaan pembelajaran pada satuan pendidikan untuk mencapai standar kompetensi lulusan (SKL).

Proses pembelajaran pada setiap jenjang pendidikan dilakukan secara aktif, menyenangkan, dan mandiri juga memberikan kebebasan untuk berkreasi dan

¹⁴Penulis saat ini merupakan dosen pada jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. Latarbelakang pendidikan dari penulis adalah S1 Pendidikan Olahraga FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung tahun 2011. S2 Pendidikan Olahraga SPS Univeraitas Pendidikan Indonesia, Bandung tahun 2015. Penulis aktif dalam organisasi tenis lapangan tingkat kampus dan daerah, serta terlibat dalam pengelolaan jurnal ilmiah keolahragaan sebagai Editor in Chief (Jurnal PAJU)

berinovasi. Tahap pembelajaran meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian. Dalam hal itu, guru berperan penting dalam mencapai tujuan pendidikan di sekolah. Guru harus bisa berinovasi dan berpikir kreatif untuk memberikan sebuah pengalaman belajar yang autentik. Salah satu mata pelajaran yang membutuhkan pengalaman autentik dalam prosesnya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Secara spesifik mata pelajaran PJOK bertujuan mencapai aspek sikap, pengetahuan, keterampilan, dan fisik yang membutuhkan pengalaman langsung secara induksi maupun deduksi.

Ketercapaian tujuan pembelajaran PJOK tidak jauh dari peran guru, proses interaksi sosial, sarana prasarana, proses perencanaan, dan karakteristik peserta didik. Peran guru PJOK dalam pembelajaran di sekolah penting. Selain membimbing dan mengarahkan peserta didik, guru PJOK merupakan fasilitator dalam proses pembelajaran. Pembelajaran tidak akan terjadi jika tidak ada proses interaksi sosial antara guru dan peserta didik. Selama ini, proses interaksi itu terjadi secara intens di sekolah. Kesuksesan proses pembelajaran PJOK juga dipengaruhi oleh sarana prasarana. Sekolah yang memiliki sarana dan prasarana yang lengkap diasumsikan lebih mudah melaksanakan pembelajaran, sedangkan sekolah yang kurang lengkap sarana dan prasarananya harus lebih kreatif dalam memodifikasi kekurangan yang ada. Pembelajaran ideal direncanakan dengan baik. Melalui perencanaan yang terukur, guru PJOK akan dimudahkan dalam memberikan sebuah materi walaupun pada kenyataannya tidak sedikit juga perencanaan yang tidak sesuai dengan implementasi di lapangan, tetapi setidaknya, guru sudah mempunyai pegangan untuk melaksanakan pembelajaran.

Uraian tersebut merupakan kondisi pembelajaran pendidikan jasmani yang terjadi di sekolah sebelum terja pandemi Covid-19. Sejak wabah itu ada di Indonesia, semua lini mengalami perubahan secara mendadak, terkhusus di bidang pendidikan. Tampaknya, setiap jenjang pendidikan merasakan perubahan yang sangat signifikan. Semua orang hidup berdampingan dengan Covid-19 dan harus mematuhi protokol kesehatan sehingga sekolah yang berada di zona merah memulai pembelajaran daring (dalam jaringan) karena harus mematuhi aturan pemerintah untuk *social distancing* dan *physical distancing*. Pada mata pelajaran PJOK, hal itu menjadi sulit karena pada pembelajaran PJOK dibutuhkan proses interaksi sosial untuk peserta didik sehingga mendapatkan pengalaman yang autentik. Arahan yang jelas dibutuhkan dalam penyampaian materi dan penggunaan media pembelajaran. Hal itu menjadi masalah yang serius dan perlu dijadikan perhatian untuk keberlangsngan pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemi Covid-19.

Pandemi Covid-19 mengharuskan guru PJOK terus berinovasi dalam melakukan pembelajaran PJOK jarak jauh. Guru PJOK harus memiliki strategi yang tepat supaya tujuan pendidikan jasmani tetap tercapai. Kondisi tersebut mengharuskan guru PJOK mampu beradaptasi secara cepat terhadap perubahan-perubahan yang telah terjadi. Peserta didik harus tetap melaksanakan pembelajaran jasmani tanpa pengawasan langsung dari guru PJOK. Hal itu akan menjadi cukup rumit karena selain kurangnya pengawasan langsung dari guru, tidak semua peserta didik memiliki media pembelajaran untuk mendukung keterlaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Guru PJOK harus memahami konsep penjas modern bahwa pendidikan jasmani tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah saja, tetapi juga dapat dilaksanakan di rumah. Peserta didik harus mandiri dan belajar dengan berbasis penemuan sebuah pemecahan masalah atau ide-ide. Pendekatan *student centered learning* mungkin telah banyak digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam hal itu, guru berperan sebagai fasilitator dalam proses pengajaran. Pendekatan itu sudah dilakukan pada masa sebelum pandemi atau dengan kata lain, selama ini pendekatan *student centered learning* dilakukan di sekolah. Berdasarkan uraian tersebut, diasumsikan bahwa pendekatan *student centered learning* efektif untuk dilakukan pada masa pandemi dengan mengedepankan kemandirian peserta didik dalam mengikuti setiap pembelajaran PJOK dengan memperhatikan tahap-tahap pembelajaran yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian.

Pendahuluan

Implementasi standar proses pembelajaran PJOK dengan menerapkan pendekatan *student centered learning* pada era *new normal* pandemi Covid-19 dilaksanakan dengan memperhatikan tiga hal, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian. Perencanaan pembelajaran dilaksanakan oleh guru PJOK sendiri dengan menyusun perangkat ajar yang meliputi KKM, silabus, dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Guru PJOK juga harus mempersiapkan media untuk pembelajaran dan sumber belajar, perangkat penilaian, dan langkah-langkah pembelajaran. Hal terpenting adalah penyusunan perangkat silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan pendekatan yang digunakan, yaitu *student centered learning*. Hendaknya, untuk membuat perangkat pembelajaran disesuaikan dengan kondisi pandemi seperti sekarang ini. Ada beberapa prinsip penyusunan RPP terkait kondisi pandemi Covid-19 di antaranya:

- 1). guru harus memperhatikan karakteristik peserta didik dimulai dari kemampuan awal, kemampuan sosial dan emosional, kemampuan

- menerima dan melaksanakan pembelajaran, serta kondisi lingkungan selama pembelajaran daring
- 2). berpusat pada peserta didik untuk memotivasi semangat belajar dan membangun kreativitas dan inovasi
 - 3). menekankan kegiatan partisipatif peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK
 - 4). keselarasan KI, KD, indikator capaian pembelajaran, tujuan pembelajaran, sumber belajar, dan langkah-langkah pembelajaran dengan pengalaman belajar.
 - 5). penerapan teknologi sesuai dengan kondisi.

Pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan pendekatan *student centered learning* berbasis daring pada masa pandemi Covid-19 adalah implementasi dari rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang terdiri atas tiga bagian, yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Proses pembelajaran secara garis besar diperinci sebagai berikut.

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Menyiapkan mental dan memberikan motivasi kepada peserta didik, hal ini dapat dilakukan jika ada pertemuan tatap muka via daring.
- b. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan kompetensi dasar yang akan dicapai.
- c. Menjelaskan cakupan isi materi supaya peserta didik mengetahui apa yang harus dilakukan.

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan ini guru menggunakan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik serta setiap materi yang akan diberikan, diharapkan guru benar-benar paham tentang pendekatan pembelajaran yang akan diberikan. Pendekatan *student centered learning* dapat diimplementasikan dalam pembelajaran jarak jauh.

a. Aspek Sikap

Dalam pendekatan *student centered learning*, seluruh aktivitas dalam pembelajaran jarak jauh diorientasikan pada sikap kemandirian menghayati dan menjalankan sehingga guru diharapkan memperhatikan kompetensi tersebut dan mendorong peserta didik untuk dapat melakukannya.

b. Aspek Pengetahuan

Pencapaian aspek pengetahuan dilakukan secara bertahap sesuai dengan jenjang pendidikan dan tingkat pemahaman peserta didik mulai dari mengetahui/memahami sampai dengan mencipta. Tentunya, dalam pembelajaran daring, kompetensi pengetahuan yang harus dicapai diuraikan jelas. Perlu diperhatikan bahwa aspek pengetahuan dan keterampilan hampir memiliki kesamaan sehingga guru PJOK harus jeli dalam memilah dan memilihnya karena kedua hal tersebut memiliki korelasi. Misal, supaya peserta didik dapat melakukan *dribble* dalam permainan bola basket, peserta didik harus memahami materi apa itu *dribble* dan memahami bagaimana cara melakukan *dribble* terlebih dahulu secara teoretis.

c. Aspek Keterampilan

Aspek keterampilan diperoleh dengan kegiatan langsung, mengamati, menanya menganalisis, dan mencipta. Pemantauan aspek keterampilan dalam pembelajaran jarak jauh lebih rumit sehingga guru bisa memberikan portofolio untuk diisi oleh peserta didik. Secara spesifik, portofolio belum bisa benar-benar dijadikan tolok ukur untuk memantau aspek keterampilan secara langsung, tetapi setidaknya guru bisa melihat kemajuan yang dilakukan peserta didik.

3. Kegiatan Penutup

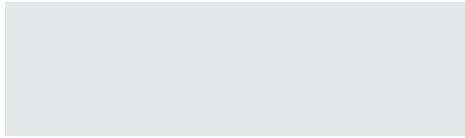
Kegiatan penutup dilakukan dengan melakukan evaluasi dan refleksi pembelajaran secara langsung maupun tidak langsung. Guru memberikan umpan balik (*feed back*) terhadap proses pembelajaran dan menginformasikan penugasan atau kegiatan yang akan dilakukan untuk pertemuan selanjutnya.

4. Penilaian

Pembelajaran pendidikan jasmani membutuhkan pengalaman langsung sehingga penilaian juga diberikan secara langsung supaya peserta didik mendapatkan pengalaman autentik dari apa yang sudah dilakukan. *Authentic assessment* atau *performance based assessment* adalah penilaian kinerja yang dapat menggambarkan seluruh kinerja peserta didik secara nyata. Lambat laun penilaian uji tes keterampilan akan bergeser karena menurut para ahli tidak bisa menggambarkan seluruh kemampuan

peserta didik. Dalam pembelajaran jarak jauh, hasil dari penilaian kinerja dapat digunakan untuk bahan evaluasi guru untuk memberikan materi yang akan datang.

- Kemendikbud. 2016. Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta.
- Kemendikbud. 2016. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Jakarta.



BAGAIMANA PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF DI ERA *NEW NORMAL*?

Erick Burhaein¹⁵

¹⁵Program Doktorat Pendidikan Olahraga,
Sekolah Pasca Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia

Ketika kita mempertimbangkan masa depan pendidikan jasmani (penjas) adaptif setelah pandemi *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) dan mempelajari krisis lebih dalam, kita tahu PE tidak akan kembali ke era “normal” sebelum Covid-19 untuk beberapa waktu. Berdasarkan hal tersebut, maka pembelajaran jarak jauh atau menjauhkan kontak fisik (atau keduanya) dapat menjadi alternatif untuk diterapkan ketika siswa sekolah luar biasa (SLB) kembali ke sekolah. Melihat kondisi masif pembelajaran akibat dampak pandemi Covid-19 yang dialami oleh guru penjas adaptif, akan memunculkan beberapa pertanyaan kritis dan jawaban. Hal itu dideskripsikan sebagai berikut.

1. Seperti apa protokol dalam penjas adaptif era *new normal*? Jawaban terbaik adalah dengan memikirkan skenario pembelajaran yang tepat dalam penjas adaptif dengan adanya beberapa protokol, yaitu tidak ada pembagian peralatan (menyentuh fisik dengan tangan/kepala/kaki) dan jarak fisik antara siswa dalam aktivitas bersama setidaknya dua meter.
2. Bagaimana kurikulum yang tepat saat ini agar sesuai dengan parameter tersebut? Jawabannya ialah dengan keberadaan protokol kesehatan yang ketat

¹⁵PPenulis saat ini merupakan mahasiswa Doktorat (S3) pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia. Latar belakang Pendidikan Penulis adalah S1 Jurusan Pendidikan Olahraga dan S2 Konsentrasi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Yogyakarta.

dan keterbatasan pemahaman guru terhadap penjas adaptif era *new normal*, sangatlah memungkinkan jika ada perubahan besar terhadap kurikulum di masa mendatang.

Penjas adaptif untuk anak berkebutuhan khusus (ABK), pada dasarnya, memiliki konsep yang sama dengan penjas pada umumnya, yaitu pembelajaran terencana dan progresif yang dilaksanakan dalam jadwal kurikulum sekolah oleh siswa ABK (Pramantik & Burhaein, 2019). Penjas adaptif melibatkan dua komponen (NCPEID, 2020) yaitu: 1) belajar bergerak supaya siswa ABK menjadi lebih kompeten secara fisik dan 2) bergerak untuk belajar, yaitu belajar melalui gerakan, berbagai keterampilan, dan pemahaman di luar aktivitas fisik, seperti bekerja sama dengan orang lain. Berdasarkan dua komponen tersebut, konteks penjas adaptif dalam hal ini ialah pembelajaran melalui aktivitas fisik. Pembelajaran pada penjas adaptif bertujuan membangun, mengembangkan, dan melibatkan nilai-nilai, seperti kreativitas, ketangguhan, dan keterampilan berpikir agar berkembang lebih optimal sesuai dengan karakteristik siswa ABK.

Kondisi yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19 saat ini seharusnya disikapi dengan cara positif. Kondisi ini memberikan peluang bagi guru penjas adaptif untuk memperkenalkan pendekatan yang berpusat pada siswa ABK. Tingkat literasi fisik oleh siswa ABK sangatlah penting sebagai salah satu indikator partisipasi dalam aktivitas fisik di kemudian hari dan bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan sebagai generasi masa depan (Vickerman & Maher, 2018; WHO, 2020). Penjas adaptif selama pandemi Covid-19, seperti yang diketahui bersama, menawarkan suatu pembelajaran jarak jauh berbasis aktivitas fisik dengan harapan bahwa pembelajaran akan segera kembali membaik, yaitu ke kondisi normal yang baru.

Salah satu aspek yang penting atau fundamental dalam penjas adaptif ialah keterampilan gerak dasar. Penting bagi guru penjas adaptif untuk memperhatikan aspek ini, terlebih ketika masa pandemi kecenderungan bergerak aktif akan mengalami penurunan. Keterampilan dasar yang bisa dilakukan dalam pembelajaran, seperti lari, lempar, lompat, dan sebagainya (NCPEID, 2020). Namun, keterampilan dasar tersebut bisa dimodifikasi sesuai dengan kemampuan siswa ABK. Berikut ini dipaparkan beberapa contoh keterampilan tersebut.

1. Lari, berhenti, dan diakhiri gerakan memutar dengan kecepatan tertentu.
2. Lari, lompat, dan mendarat dengan dua kaki.
3. Melakukan gerak *lokomotor*, seperti *crossover*, yaitu melompat-lompat dan berlari kencang.

4. Lempar bola ke dinding dan menangkap bola di saat terpantul kembali.
5. Gerakan memukul bola dengan tongkat.
6. Lempar tangkap bola dengan teman menggunakan satu tangan.
7. Melakukan *dribble* dalam permainan bola basket dan sepak bola.
8. Melakukan *shooting* dalam permainan bola basket dan sepak bola dari jarak tertentu.

Berdasarkan studi penelitian, keterampilan dasar mampu meningkatkan kinerja dan pengambilan keputusan sehingga membuat koneksi antara otak dan otot menjadi lebih kuat dan otonom (Rudd *et al.*, 2015). Siswa yang dapat melakukan keterampilan gerak dasar sebaiknya diberikan tantangan dengan menggabungkan keterampilan dengan tingkat kesulitan tertentu, misal melompat-lompat sambil menangkap bola, yaitu menggabungkan keterampilan gerak dan koordinasi. Modifikasi keterampilan gerak dasar tersebut juga dapat dilakukan dengan menggabungkan keterampilan siswa dalam aplikasi, analisis, evaluasi, hingga menciptakan gerak modifikasi baru. Hal itu sesuai dengan taksonomi keterampilan belajar yang dicetuskan oleh Bloom (Krathwohl, 2002).

Di era *new normal*, penting memperhatikan jarak fisik jika pembelajaran dilakukan di kelas oleh guru penjas adaptif atau jarak jauh di rumah. Guru penjas adaptif perlu membagi beberapa area (jika peserta didik dengan jumlah cukup besar) agar memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan dasar gerak mereka tanpa kemungkinan melanggar protokol kesehatan dengan siswa yang lain. Berikut ini modifikasi sarana dan prasarana.

1. Kerucut, penggunaan kerucut memudahkan guru mengatur “jarak” aman antarsiswa dalam beraktivitas fisik selama pembelajaran.
2. Garis lurus, memudahkan guru mengatur “batas” aman antarsiswa dalam beraktivitas fisik selama pembelajaran.
3. *Stations*, memudahkan guru mengatur “wilayah” aman antarsiswa dalam beraktivitas fisik selama pembelajaran.
4. *Track*, ini penting agar siswa disiplin beraktivitas sesuai dengan jalurnya masing-masing.
5. Jalur di kolam renang (jika berenang atau aktivitas akuatik diperbolehkan selama pandemi oleh ahli kesehatan), memberikan jalur kegiatan kering dan basah di kolam renang dalam waktu yang sama.
6. *Game* yang sangat kecil/permainan adaptif, permainan yang bersifat

adaptif bagi ABK dibuat dengan keterlibatan jumlah siswa yang tidak banyak sehingga perlu disesuaikan.

Melihat negara-negara lain yang siswanya telah kembali ke sekolah menunjukkan bahwa perlu pengurangan ukuran kelas (mengurangi jumlah siswa) dan pengaturan jadwal guru dibuat sedikit lebih fleksibel untuk mengatasi hambatan pada jumlah kelompok dan sistem rotasi selama kegiatan kelas. Fasilitas umum sekolah sebaiknya digunakan melalui penjadwalan. Mengingat suhu/cuaca, tidak disarankan melakukan kegiatan di luar. Jika tidak terpaksa, maka pemanfaatan ruang *indoor* menjadi alternatif hal tersebut. Ruang kelas tersebut mungkin perlu disesuaikan dengan koridor dan area terbuka yang akan digunakan. Guru penjas adaptif memastikan tidak ada peralatan bersama berarti siswa ABK akan lebih aman ketika memiliki *tas kit* masing-masing selama pembelajaran penjas adaptif yang secara individual dinamai dan dicuci/didesinfeksi setiap hari. Berikut ini dipaparkan daftar item *tas kit* pembelajaran penjas adaptif yang disarankan.

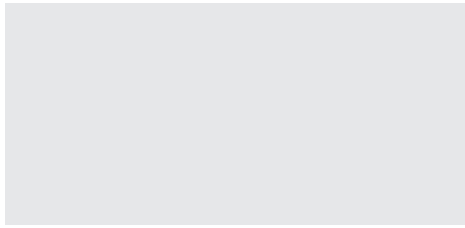
1. Matras yoga.
2. Bola tenis (minimal satu).
3. *Beanbag* atau kaus kaki yang bisa digulung (minimal satu).
4. *Cones* atau *spots* sebagai penanda (minimal dua).
5. Bola sepak (ukuran sesuai usia).
6. Bola basket (ukuran sesuai usia).
7. Tisu alkohol.
8. Pembersih/*sanitizer*.
9. Masker.
10. Botol air minum.
11. Sarung tangan.

Seperti yang kita ketahui bahwa siswa ABK memiliki beragam hambatan masing-masing dalam pembelajaran, bahkan ABK tertentu memiliki kondisi fisik yang tidak sebaik anak pada umumnya, tentu protokol kesehatan ekstra akan diberikan dalam pembelajaran *new normal*. Akhirnya, penjas adaptif di era *new normal*, secara fundamental, tetap berfokus pada komponen gerak aktivitas fisik, misal pada keterampilan gerak dasar. Selain itu, dengan adanya protokol kesehatan, penting menyiapkan modifikasi sarana dan prasarana serta perlu adanya *tas kit* untuk siswa ABK. Konsep tersebut akan berhasil jika ada sinergisitas dari banyak pihak, yaitu siswa ABK, guru penjas adaptif, orang tua siswa ABK, guru kelas, dan

pihak yang terkait. Jika pembelajaran tahun ajaran baru 2020/2021 masih dalam bentuk jarak jauh, maka tugas berat justru pada orang tua siswa yang harus serius mendampingi putra-putrinya untuk melaksanakan pembelajaran penjas adaptif di rumah.

Daftar Pustaka

- Krathwohl, D. R. 2002. *A revision of Bloom's taxonomy: an overview David. Theory Into Practice*, 41(4), 212–218. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4104>
- NCPEID. 2020. *Adapted Physical Education National Standards (Third)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pramantik, I. A. D., & Burhaein, E. 2019. *Disabilities Sports & Health Science A Floor Time Approach to Improve Learning Outcomes of the Body Roll to the Side in Adaptive Physical Education Learning : Classroom Action Research Study on Two Cerebral Palsy Students. International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.33438/ijdshs.652061>
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Butson, M. L., Farrow, D., Berry, J., & Polman, R. C. J. 2015. *Fundamental Movement Skills Are More than Run, Throw, and Catch: The Role of Stability Skills. PLoS One*, 10(10), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140224>
- Vickerman, P., & Maher, A. 2018. *Teaching physical education to children with special educational needs and disabilities*. London: Routledge.
- WHO. 2020. *Be Active during COVID-19*. Retrieved June 5, 2020, from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>



PERBANDINGAN SEMANGAT MENERIMA MATERI BELAJAR SECARA LANGSUNG DALAM KELAS DENGAN DARING SELAMA PANDEMIC COVID-19

Suryansah. M.Pd.¹⁶

¹⁶Universitas Hamzanwadi Lombok Timur

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003:6) Pasal 3 berbunyi "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab." Pembelajaran merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang juga berperan dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Dari proses pembelajaran itu akan terjadi sebuah kegiatan timbal balik antara guru dengan siswa untuk mencapai tujuan yang lebih baik. Kegiatan belajar mengajar merupakan inti dari pelaksanaan kurikulum KTSP maupun K13, baik-buruknya mutu pendidikan atau mutu lulusan dipengaruhi oleh mutu kegiatan belajar-mengajar. Bila mutu lulusannya bagus, mutu kegiatan belajar-mengajarnya juga bagus atau sebaliknya. Bila mutu kegiatan belajar-mengajarnya bagus, maka mutu lulusannya juga akan bagus. Tujuan kegiatan belajar mengajar

¹⁶Suryansah asli putra Lombok Tengah (Nusa Tenggara Barat). Penulis lahir di Praya, 12 Januari 1987, penulis merupakan Dosen Universitas Hamzanwadi Lombok Timur dalam bidang Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di IKIP Mataram (2010), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya (Unesa) Program Studi Pendidikan Olahraga (2015), sedangkan gelar Doktor Insyalloh sudah ada niat. Email: suryansahm.pd@gmail.com / suryansah@hamzanwadi.ac.id

di kelas adalah menguasai kompetensi atau tujuan pembelajaran oleh siswa. Tugas guru yaitu melakukan pengelolaan pembelajaran (mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga penilaian). Hal itu ditujukan agar siswa dapat mencapai tujuan belajar secara maksimal. Di lingkungan sekolah, siswa memiliki kemampuan yang heterogen, baik kemampuan awal, minat, dan gaya belajarnya masing-masing. Mengajar anak-anak yang memiliki kemampuan heterogen pun berbeda dengan mengajar anak-anak yang memiliki kemampuan homogen. Penyebaran virus Corona yang cepat menyebabkan penutupan sekolah dan perguruan tinggi di seluruh dunia. Maka dari itu proses pembelajaran saat ini dilakukan secara daring melalui internet/dunia maya yang sudah berkembang sangat pesat dengan berbagai fitur aplikasi media pembelajaran yang mempunyai kelebihan masing-masing (Moore dan Diehl, 2019:122). Oleh karena itu pendidik/guru berperan aktif dalam proses pembelajaran di mana Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengimbau dan mengumumkan pembelajaran dilakukan secara daring/*online*.

A. Semangat Menerima Materi Belajar secara Langsung dalam Kelas

Semangat dalam pengertian yang berkembang di masyarakat sering kali disamakan dengan motivasi. Bisa dikatakan bahwa arti motivasi belajar merupakan dorongan dan semangat yang muncul dari diri siswa tersebut atas dasar keinginannya sendiri, yaitu suatu daya penggerak dalam diri siswa untuk melakukan kegiatan yang menimbulkan dan memberikan arah kegiatan belajar yang positif. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling memengaruhi. Motivasi belajar dapat timbul karena faktor intrinsik, yaitu berupa hasrat dan keinginan berhasil, dorongan kebutuhan belajar, serta harapan akan cita-cita; sedangkan faktor ekstrinsiknya adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik (Uno, 2006). Motivasi belajar menurut Djamarah (2008:149) ialah motivasi yang berasal dari dalam diri pribadi seseorang yang disebut “motivasi intrinsik”, yaitu motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar. Hal itu disebabkan oleh keberadaan dorongan untuk melakukan sesuatu di dalam diri setiap individu. Motivasi yang berasal dari luar diri seseorang disebut “motivasi ekstrinsik”, yaitu motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Proses belajar mengajar dan hasil belajar siswa sebagian besar ditentukan oleh peranan dan kompetensi guru. Guru yang kompeten akan lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang efektif dan akan lebih mampu mengelola kelasnya sehingga hasil belajar siswa berada pada tingkat optimal.

Di dalam K13, dikembangkan dua model pembelajaran, yaitu langsung dan tidak langsung. Pembelajaran secara langsung adalah proses belajar mengajar di mana peserta didik mengembangkan pengetahuan, kemampuan berpikir, dan keterampilan psikomotorik melalui interaksi langsung di lingkungan sekolah dengan sumber belajar yang dirancang dalam silabus dan RPP oleh guru. Dalam pembelajaran secara langsung tersebut, peserta didik melakukan kegiatan belajar mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi atau menganalisis, dan mengomunikasikan apa yang sudah ditemukannya. Pembelajaran secara langsung menghasilkan pengetahuan dan keterampilan langsung atau yang disebut dengan *instructional effect*. Pembelajaran secara tidak langsung ialah proses belajar mengajar yang terjadi selama pembelajaran secara langsung, tetapi tidak dirancang dalam kegiatan khusus untuk peserta didik. Perbedaan utama antara pembelajaran langsung dan tidak langsung terletak pada pengembangan nilai dan sikap peserta didik. Guru tidak dapat menyaksikan implementasi nilai dan sikap peserta didik secara langsung dalam pembelajaran tidak langsung. Padahal, dalam K13, semua kegiatan yang terjadi selama belajar, baik di dalam maupun luar sekolah, dalam kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler, disertai pengembangan moral dan perilaku yang terkait dengan sikap.

B. Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19

Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19) tertuang tanggal 20 Mei 2020 sebagai penjelasan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19). Lebih dari 120 negara telah memberlakukan pembatasan interaksi sosial melalui penutupan sekolah yang berdampak pada 1,6 juta siswa di seluruh dunia. Indonesia pun telah menutup semua sekolah sejak awal bulan Maret sehingga 60 juta siswa tidak dapat bersekolah seperti biasanya. Sekolah-sekolah diminta memfasilitasi pembelajaran dari rumah menggunakan sejumlah platform digital milik pemerintah dan swasta yang memberikan konten secara gratis maupun berbayar untuk merealisasikan pembelajaran daring di seluruh daerah. Pembelajaran daring merupakan hal baru bagi mayoritas siswa dan guru di seluruh daerah. Selain itu, studi terbaru UNICEF juga menemukan bahwa banyak remaja, terutama remaja perempuan, merasa memiliki keahlian digital yang kurang. Pandemi Covid-19 memberikan peluang penting untuk meluaskan penggunaan

alat-alat, seperti “Rumah Belajar”, platform daring yang menyediakan konten dan sistem pengelolaan pembelajaran untuk ruang kelas digital.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan secara aktif bekerja sama dengan UNICEF dan mitra pembangunan lain untuk mengidentifikasi modalitas alternatif seperti TV, radio, WhatsApp, Zoom, Meet, Google Form, dan bahan cetak. Upaya-upaya tersebut akan dipadukan dengan mekanisme untuk memantau pembelajaran jarak jauh secara langsung dan mendorong keterlibatan orang tua dalam proses pembelajaran anak. Semuanya itu tidak terlepas dari adanya beragam kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengakses dan mendapatkan pendidikan berkualitas, bahkan sejak sebelum pandemi. Permasalahan mendasar yang muncul ialah ketidaksiapan dalam melaksanakan pembelajaran jarak jauh karena belum terlatih/mahir dalam menggunakan peralatan dan media digital. Karenanya, perlu tambahan dukungan dan pelatihan untuk menyesuaikan diri dengan model pembelajaran yang baru ini. Metode pembelajaran secara daring/*online* ini masih akan dijalankan selama pandemi. Pembelajaran daring tidak hanya dilakukan untuk perkuliahan, tetapi juga diterapkan untuk kegiatan praktikum, pelaksanaan tugas akhir, dan wisuda.

C. Potret Akses Pembelajaran *Online* dan *Offline* serta Pemberian Tugas oleh Guru selama Pandemic Covid-19

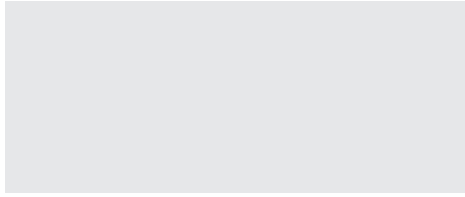
Wabah Virus Corona (Covid-19) ini sangat berpengaruh pada seluruh bidang kehidupan, tidak terkecuali bidang pendidikan sehingga harus ada pemikiran brilian dari pemerintah untuk menerapkan sistem pencegahan Covid-19 yang dilakukan secara intens, cepat, dan akurat supaya memberikan dampak yang signifikan. Kebijakan belajar dari rumah ini sangatlah tepat untuk mencegah penyebaran Covid-19 di lingkungan sekolah. Namun, berdasarkan observasi awal, kepemilikan komputer/laptop dan akses internet oleh siswa masih terbatas. Hal itu menjadi masalah utama karena berdampak pada ketidakmerataan akses pembelajaran daring oleh setiap siswa. Temuan tersebut pun serupa dengan yang terjadi di negara maju. Hasil observasi menunjukkan adanya ketimpangan akses media pembelajaran antara anak-anak dari keluarga ekonomi mampu dan kurang mampu. Selain itu, juga ditemukan bahwa hanya sekitar 27% responden (sebagian besar orang tua siswa) yang menyatakan anak mereka belajar dengan menggunakan media daring. Umumnya, responden memiliki akses internet dan ponsel. Dilihat dari latar belakang pekerjaan dan pendidikan, responden dari kelas ekonomi mampu lebih banyak dibandingkan dari ekonomi miskin. Dari sisi

penyebaran informasi kebijakan belajar dari rumah, 90% orang tua mengatakan sekolah anak mereka sudah menerapkan kebijakan tersebut.

Semua orang tua menyarankan agar ada upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran jarak jauh. Misal, memperbanyak sesi penyampaian materi, tidak hanya sebatas tugas tanpa penjelasan materi maupun penjelasan tugas itu sendiri; memberikan pelatihan tambahan untuk guru terkait penguasaan teknologi; dan menyediakan akses internet yang lebih merata. Mengingat pengadaan infrastruktur internet tidak bisa dilakukan cepat dan tepat, maka untuk mereka yang berada di daerah terpencil/pelosok desa dengan keterbatasan internet tetapi belum masuk zona merah dan kuning Covid-19, pemerintah daerah bisa memberdayakan komunitas desa, seperti taman bacaan masyarakat desa, kelompok pemuda desa, pengurus Posyandu, atau perangkat desa lainnya. Tentu cara tersebut tetap harus dilakukan dengan memperhatikan prosedur yang aman dari risiko penularan Covid-19. Jika diperlukan, sumber daya yang dimiliki pemerintah desa juga bisa digunakan untuk penyediaan buku bacaan, internet gratis, dan kebutuhan nutrisi anak. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah mengizinkan sekolah menggunakan biaya operasional sekolah (BOS) untuk membeli paket pulsa dan akses internet. Kebijakan tersebut diharapkan dapat membantu proses belajar jarak jauh, baik bagi guru maupun siswa itu sendiri. Selain sekolah, pemerintah desa juga bisa membantu guru dan siswa untuk mendapatkan akses internet atau kebutuhan lain untuk mengajar dan belajar. Selain itu, Kementerian Dalam Negeri; Kementerian Sosial; dan Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi perlu mendukung upaya tersebut dengan regulasi yang fleksibel.

Daftar Pustaka

- Uno, Hamzah B. 2006. *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan* Jakarta: Bumi Aksara.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Moore, Michael Grahame and Diehl, William C. 2019. *Handbook of Distance Education, 4th Edition*. New York: Routledge.
- Undang Undang Republik Indonesia Nomor 20. 2003. Sistem Pendidikan Nasional. Bandung: Citra Umbara.



IMPLEMENTASI PHYSICAL EXERCISE BAGI MAHASISWA OLAHRAGA DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19

Adi Rahadian, S.Si., M.Pd.¹⁷

¹⁷Universitas Suryakencana

Pascapenetapan adaptasi kebiasaan baru (*new normal*) di Indonesia dan mulai dibukanya kembali sentra-sentra olahraga memberikan angin segar bagi para pelaku dan penggiat olahraga. Olahraga dan manfaatnya merupakan hal penting dan perlu diperhatikan oleh setiap individu dalam rangka menjaga kesehatan selama pandemi dan/atau pada era adaptasi kebiasaan baru (*new normal*) Covid-19. Olahraga memberikan pengaruh positif pada kesehatan masyarakat (Reis, Vieira, dan Sousa-Mast, 2016). Mengedepankan pola hidup sehat dan perilaku hidup bersih serta dengan upaya melaksanakan *physical exercise* yang bermanfaat diyakini dapat menjaga kebugaran dan daya tahan tubuh (imunitas). Latihan fisik dapat didefinisikan sebagai bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan dan upaya yang bertujuan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (Edwards, 2002).

Keterbatasan rutinitas dan pola hidup kurang bergerak selama masa pandemi Covid-19 telah melanda hampir semua lapisan masyarakat, terutama pada mahasiswa olahraga begitu terasa efeknya. Olahraga sebagai instrumen dalam melakukan perubahan sosial kemasyarakatan untuk perolehan hidup yang

¹⁷Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Suryakencana. Sarjana (2011-UPI), Magister (2014-UPI), Doktor (Kandidat sedang menyelesaikan-UPI). Penulis berpartisipasi aktif di beberapa Induk Cabang Olahraga dan KONI, selain itu penulis juga terlibat dalam berbagai kajian penelitian keolahragaan dengan konsentrasi pada kajian sport education sport science, sport policy, sport psychology, sport biomechanics, dan sport pedagogy.

berkualitas (Bruening *et al.*, 2015). Sebelum terjadi pandemi Covid-19, proses aktivitas perkuliahan senantiasa dilakukan dalam upaya peningkatan keterampilan gerak, kondisi fisik, dan kebugaran, baik itu pada proses belajar maupun berlatih di unit kegiatan olahraga. Namun, hal tersebut tidak mengurangi rasa dan keinginan mahasiswa untuk tetap berolahraga. Ada banyak alternatif solusi *physical exercise* yang dapat dilakukan dan dilaksanakan di rumah guna meningkatkan daya tahan tubuh yang kuat sebagai salah satu tindakan preventif dalam menghadapi Covid-19.

Pada prinsipnya, ada dua jenis olahraga, yaitu *neural exercise* (olahraga persarafan) untuk menjaga kesehatan dan *physical exercise* (olahraga fisik) untuk menjaga kebugaran. Olahraga akan sangat berpengaruh terhadap peningkatan fungsi organ tubuh, seperti otot, saraf, jantung, pembuluh darah, alat-alat pernafasan, maupun biokimia tubuh (Fox, 1988). Olahraga persarafan diwujudkan dengan tiga cara, yakni pernafasan (yoga), vokalisasi (senandung/menyanyi), dan postur (taichi) yang dapat dilaksanakan setiap saat, kapan saja, dan di mana saja. Melakukan olahraga pernafasan secara rutin dapat menjadikan tubuh sehat serta meminimalisasi stres dan *psikomatik*.

Sementara untuk *physical exercise*, yang bisa dilakukan mahasiswa pada era adaptasi kebiasaan baru (*new normal*) dengan tujuan membuat badan tetap bugar saat menjalankan aktivitas sehari-hari, antara lain olahraga fisik yang melibatkan otot besar, bersifat ritmis, serta gerakan berkelanjutan. Individu berolahraga menggerakkan tubuhnya untuk melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan gerakan olahraga yang dilakukannya. Kegiatan rekreasi dan olahraga berkorelasi positif dengan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (Kim, Choi, dan Davis, 2010). Pada seseorang yang berlari, gerakan tubuh terutama dilakukan oleh kerja otot tungkai, sementara itu, pada seseorang yang berenang, gerakan tubuh dilaksanakan secara terkoordinasi oleh otot tungkai maupun lengan. Setiap gerakan tubuh membutuhkan sejumlah energi. Pasokan energi untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh akibat kegiatan olahraga tersebut bergantung pada karakteristik gerakan olahraganya.

Secara umum, terdapat jenis kegiatan olahraga yang energinya diperoleh melalui jalur metabolisme aerobik dan ada pula yang melalui jalur metabolisme anaerobik. Kegiatan olahraga yang bersifat aerobik akan melatih sistem dalam tubuh yang mendukung metabolisme aerobik tersebut, yaitu sistem jantung-paru. Diungkapkan Harsono (1988), jika kondisi fisik baik maka 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung; 2) akan ada peningkatan

dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik; 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan; 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan; dan 5) akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Kesehatan yang sempurna adalah suatu keadaan yang tidak hanya bebas dari penyakit, tetapi juga memiliki tingkat kebugaran yang optimal, yakni suatu kondisi seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan kemampuan untuk hal yang bersifat gawat-darurat. Aktivitas fisik berdampak positif terhadap kualitas hidup terkait kesehatan, tidak terkecuali bagi orang dewasa dengan gangguan penglihatan (Haegele, Famelia, dan Lee, 2017). Komponen kekuatan dan daya tahan kardiorespirasi merupakan dua komponen penting yang harus dibina melalui olahraga yang teratur. Hal itu didasarkan pada kenyataan bahwa dalam menjalankan aktivitas hidup sehari-hari, sebagian besar memerlukan unsur kekuatan otot dan ketahanan kardiorespirasi. Di sisi lain, kenyataan menunjukkan bahwa latihan yang ditujukan untuk membina salah satu komponen kebugaran juga dapat berakibat pada peningkatan komponen fisik yang lain (Bompa, 2000). Oleh karena itu, kajian tentang *physical exercise* bagi kebugaran akan difokuskan pada 1) olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot dan 2) olahraga dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi.

Kondisi kebugaran seseorang merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kesehatannya. Pada seorang yang mempunyai kebugaran jantung-paru yang baik, berbagai sistem dalam tubuhnya mampu mengambil oksigen dari udara secara optimal, mendistribusikannya ke seluruh tubuh, dan memanfaatkannya sesuai dengan kebutuhan tubuh pada saat tersebut. Oksigen diambil dari udara oleh paru-paru, selanjutnya jantung dan pembuluh darah mendistribusikannya ke seluruh tubuh. Di bagian tubuh yang memerlukan, sel dari jaringan memanfaatkan oksigen melalui jalur metabolisme yang disebut sebagai jalur metabolisme aerobik. Salah satu tanda kebugaran jantung-paru yang baik adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan kegiatan jasmani dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, serta kemampuan untuk segera pulih setelah melakukan suatu kegiatan jasmani. Kebugaran kardiorespirasi adalah kesanggupan jantung dan paru untuk mengambil oksigen dan mendistribusikannya ke jaringan tubuh selama kegiatan fisik yang berlangsung lama. Kebugaran kardiorespirasi juga disebut dengan istilah kebugaran aerobik/daya tahan paru jantung atau daya tahan kardiovaskular/kapasitas aerobik maksimal/konsumsi oksigen maksimum/

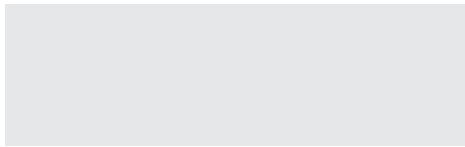
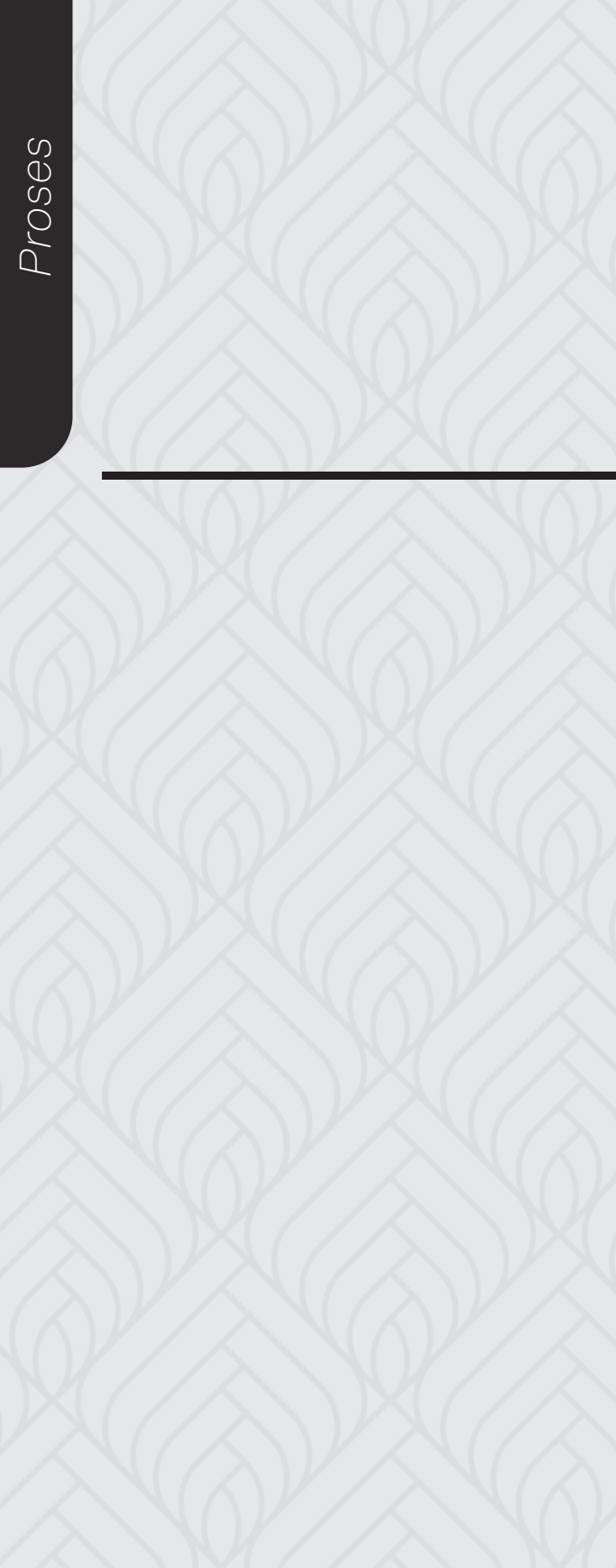
Volume Oxygen Maximum (VO₂Max.). VO₂Max diukur dalam satuan mililiter oksigen yang dikonsumsi per berat badan setiap menit (ml/bb/min). Oksigen merupakan unsur kimia yang penting bagi pembakaran dalam tubuh, semakin tinggi pengambilan oksigen oleh tubuh berarti semakin banyak cadangan kehidupan seseorang.

Dengan demikian, implementasi *physical exercise* bagi mahasiswa olahraga di era adaptasi kebiasaan baru (*new normal*) dengan berbagai jenis olahraga dapat menjadi pilihan untuk memelihara kebugaran tubuh. Pada saat melakukan *physical exercise*, dianjurkan untuk memperhatikan perencanaan kegiatan berolahraga yang mengacu prinsip FITT (Heithold dan Glass, 2002): *Frequency* (frekuensi berolahraga), *Intensity* (intensitas/beratnya latihan), *Type* (jenis kegiatan olahraga), dan *Time/duration* (lama waktu berolahraga). Kebugaran tubuh dapat dicapai jika olahraga yang dilakukan dapat mencapai sasaran berbagai komponen kebugaran. Misalnya, kebugaran jantung-paru dapat dicapai dengan latihan aerobik: suatu latihan yang melibatkan otot-otot besar (terutama lengan dan tungkai) melakukan gerakan ritmis secara terus-menerus. Selengkapnya, regimen yang dianjurkan ialah frekuensi 3—5 kali per minggu; intensitas memacu jantung mencapai target *heart rate*/denyut jantung latihan; jenis kegiatan olahraga berjalan, *jogging*, berlari, berenang, bersepeda, lompat tali, dan *aerobic dance*; dan durasinya 20—60 menit (minimal 10 menit per sesi latihan).

Sebelum memulai rangkaian *physical exercise*, didahului dengan pemanasan (*general warm-up*) dan diakhiri pendinginan. Selain itu, ada hal yang perlu diperhatikan pula: 1) menjaga hidrasi agar selalu tercukupi, 2) minum tiga puluh menit sebelum berolahraga dan setelahnya guna mengganti jumlah cairan yang keluar lewat keringat, 3) melaksanakan protokol kesehatan jika ingin berolahraga di luar ruang pada era adaptasi kebiasaan baru (*new normal*) Covid-19, 4) memastikan kondisi tubuh dalam keadaan sehat, 5) mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*, 6) tetap menjaga jarak aman serta menjauhi kerumunan/keramaian, dan 7) dan tetap menggunakan masker ketika berolahraga.

Daftar Pustaka

- Bruening, J. E., Peachey, J. W., Evanovich, J. M., Fuller, R. D., Murty, C. J. C., Percy, V. E., ... Chung, M. 2015. *Managing sport for social change: The effects of intentional design and structure in a sport-based service learning initiative*. *Sport Management Review*, 18(1), 69–85. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.002>
- Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 4th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Edwards, S. 2002. *Physical Exercise and Psychological Wellness*. *International Journal of Mental Health Promotion*, 4(2), 40–46. <https://doi.org/10.1080/14623730.2002.9721860>
- Fox EL, Bowers RW, Foss, ML. 1988. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. USA: W.B. Saunders Company.
- Haegele, J. A., Famelia, R., & Lee, J. 2017. *Health-related quality of life, physical activity, and sedentary behavior of adults with visual impairments*. *Disability and Rehabilitation*, 39(22), 2269–2276. <https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1225825>
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK
- Heithold, K., & Glass, S. 2002. *Variations In Heart Rate and Perception of Effort During Land and Water Aerobics in Older Women*. *Journal of Exercise Physiology*, Vol.5 (4), pp. 22-28.
- Kim, I., Choi, H., & Davis, A. H. T. 2010. *Health-related quality of life by the type of physical activity in korea*. *Journal of Community Health Nursing*, 27(2), 96–106. <https://doi.org/10.1080/07370011003704990>
- Reis, A. C., Vieira, M. C., & Sousa-Mast, F. R. de. 2016. “*Sport for Development*” *in developing countries: The case of the Vilas Olímpicas do Rio de Janeiro*. *Sport Management Review*, 19(2), 107–119. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.01.005>



PARENT-CHILD FUN GAMES (PCFG) SEBAGAI UPAYA MEMINIMALISASI SMARTPHONE ADDICTION PADA ANAK

Fajar Awang Irawan¹⁸

¹⁸Universitas Negeri Semarang

Perkembangan zaman pada abad ke-21 semakin berkembang pesat. Penggunaan gadget tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, tetapi anak-anak pun memiliki ketertarikan yang sama seperti orang dewasa. Teknologi terkini seperti halnya kemampuan *mobile phone* dan internet yang sangat canggih juga dapat memiliki efek kecanduan bagi penggunanya. Karakteristik kecanduan dapat memengaruhi moral manusia seperti toleransi, saling perhatian, kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari, atau gangguan mental (Yudhanto & Pratisto, 2015). Kecanduan ponsel pintar dapat memberikan efek secara fisik dan mental. Anak-anak yang memiliki kecanduan terhadap ponsel pintar dapat menurunkan fungsi otak kanan. Penurunan tersebut pada fungsi lobus frontal di otak yang berkaitan dengan kemampuan berpikir, menilai, dan konsentrasi, sehingga perkembangan otak normal menjadi terhambat (Park & Park, 2014).

Pada studi di lingkup kawasan Asia Tenggara yang melibatkan 2.417 orang tua yang memiliki gadget dan anak dengan usia 3–8 tahun pada 5 negara yakni Singapura, Thailand, Philipina, Malaysia dan Indonesia. Dari 98 persen responden anak-anak usia 3-8 tahun pengguna gadget yang di antaranya 67 persen menggunakan gadget milik orang tua mereka, 18 persen lainnya menggunakan

¹⁸Fajar Awang Irawan, S.Si.,M.Pd.,Ph.D merupakan Dosen aktif di Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Bidang keahlian yang diminati yaitu pada Biomekanika, selain itu juga merupakan penggiat dalam mengembangkan permainan tradisional khususnya di Jawa Tengah.

gadget milik saudara atau keluarga, dan 14 persen sisanya menggunakan gadget milik sendiri. Hasil survei mengungkapkan bahwa 98 persen responden anak-anak di Asia Tenggara menggunakan gadget atau perangkat seluler (Etaher & Weir, 2016). Penggunaan gadget oleh anak-anak kebanyakan digunakan sebagai media atau alat bermain, seperti memainkan aplikasi permainan. Anak-anak yang berada pada lingkungan sosial dan keluarga yang cenderung kecanduan gadget, mereka akan lebih besar memiliki kemungkinan terlibat kecanduan juga karena melihat dan mengikuti keadaan lingkungannya.

Peran Orang Tua

Tingkat kekhawatiran pada setiap orang tua berbeda beda. Orang tua sering mengeluhkan bahwa anak-anak mereka semakin kecanduan terhadap gadget, seperti bermain *game* secara berlebihan dan menonton televisi sepanjang hari. Dari segi komunikasi, situs jejaring sosial pun sebagian besar lebih digemari dibandingkan komunikasi secara langsung (Bhattacharyya, 2015). Sebagian orang tua memiliki pandangan negatif terhadap peranan teknologi bagi anak-anak mereka. Orang tua mengetahui bahwa menghabiskan terlalu banyak waktu dengan menggunakan gadget merupakan bentuk pengalihan perhatian anak dari padatnya jam belajar di sekolah. Pengaruh lain yang memberikan efek negatif yaitu menyebabkan kegiatan fisik anak berkurang. Hal ini berhubungan dengan penelitian Irawan, Putra, & Chuang, (2019) yang menyampaikan bahwa anak-anak dan remaja yang menghabiskan waktu menonton televisi secara berlebihan, bermain permainan elektronik, hingga kebiasaan merokok, sama dengan memberikan dampak risiko seperti penyakit jantung dan paru karena kurangnya aktivitas fisik.

Sikap orang tua terhadap pemakaian gadget juga memengaruhi perilaku anak. Orang tua yang membiarkan anak-anak mereka menggunakan gadget, maka kecanduan gadget pada anak akan lebih tinggi dibandingkan orang tua yang tidak membiarkan anak begitu saja dan tetap dalam kontrol orang tua (Park & Park, 2014). Peran orang tua seperti halnya melakukan aktivitas bermain bersama dengan anak dan menjelaskan tentang bahaya penggunaan gadget berlebihan, cenderung dapat mengurangi anak dalam menatap layar gadget secara berlebihan.

Gambar 1 mendeskripsikan tentang anak yang sedang asyik bermain *game online* di rumah. Hal ini salah satu contoh yang sering dilakukan oleh beberapa anak jika mengalami kebosanan dengan kegiatan yang dilakukan.



Gambar 1. Anak Yang Sedang Bermain Game Online

Siswa Madrasah Ibtida'iyah Lerep yang merupakan santri dan santriwati dari pondok pesantren merupakan generasi muda yang memiliki masa depan untuk memajukan Indonesia. Peran siswa tersebut mendorong masyarakat untuk berkarya dalam kegiatan mandiri baik berwirausaha maupun dalam bentuk pendidikan agama. Pencegahan dan pengalihan kegiatan untuk meminimalisasi penggunaan gadget pada anak dapat membantu dalam peningkatan kualitas mereka dalam belajar dan beraktivitas. Setidaknya anak dapat meningkatkan kualitas hidup dengan aktivitas fisik dari pada hanya bermain gadget. Hal yang perlu dikaji yaitu siswa pada madrasah ini berdomisili di lokasi pedesaan, tetapi memiliki kebiasaan sehari-hari bermain *game online*. Selain itu, mayoritas orang tua mereka bekerja sehari-hari di pabrik, sehingga anak kurang mendapat perhatian secara optimal. Peluang pengawasan dari orang tua tentang waktu yang tepat untuk bermain di luar lapangan (*outdoor*) maupun waktu jam belajar juga terlalu longgar yang disebabkan karena kurangnya interaksi antara orang tua dan anak. Tujuan kegiatan ini yaitu memberikan edukasi kepada orang tua, guru, dan khususnya anak tentang arti pentingnya aktivitas fisik dan bahaya kecanduan terhadap penggunaan ponsel pintar.

Parent-Child Fun Games

Parent-Child Fun Games sebagai media untuk meminimalisasi kecanduan terhadap ponsel pintar pada anak di Madrasah Ibtida'iyah Ungaran Barat merupakan kegiatan edukasi yang mampu meningkatkan kompetensi dan

pengetahuan di bidang wisata edukasi. Tentunya dengan tetap mengacu pada anjuran pemerintah yaitu mengedepankan protokol kesehatan melalui jaga jarak serta tetap menjaga kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini tetap berjalan dan menggunakan sistem daring dengan segala keterbatasan yang ada.

Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini di antaranya berhubungan dengan respons siswa, orang tua/wali, dan guru mengenai permainan tradisional dan ketergantungan anak terhadap penggunaan *smartphone*. Total partisipan yang ikut dalam kegiatan ini yaitu siswa yang berjumlah 41 orang, dan guru yang berjumlah 9 orang. Materi yang disampaikan kepada siswa berupa pertanyaan dan tanggapan terhadap penggunaan *smartphone* serta aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Instrumen yang diberikan kepada siswa menggunakan media daring dengan menggunakan Google Form, sehingga hasil yang didapat secara otomatis akan terekap pada sistem daring dan dianalisis menggunakan deskripsi supaya lebih mudah untuk dipahami. Sedangkan untuk guru, materi yang diberikan melalui daring dengan menggunakan Zoom. Materi yang diberikan secara *online* dengan paparan presentasi dan diskusi melalui telekonferensi.

Detail peserta dari siswa yang berjumlah 41 orang terdiri atas 18 (43.9%) laki-laki dan 23 (56.1%) perempuan. Keseluruhan peserta merupakan kelas 4 dan 5 Madrasah Ibtidaiyah Ungaran Barat. Terkait penjelasan tentang pengetahuan *smartphone* pada siswa, sebanyak 63.4% yaitu 26 siswa menyatakan benar bahwa mengenal ponsel pintar dari orang tua, 26.8% yakni 11 siswa menyatakan tidak benar karena kemungkinan mereka mencari dan mendapat info dari teman, 3 siswa (7.3 %) menyatakan sangat benar, dan 1 siswa (2.4%) menyatakan sangat tidak benar.

Bapak/ibu guru di sekolah juga memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan informasi tentang manfaat dan bahaya penggunaan *smartphone*. Hasil yang didapat yaitu 23 siswa (56.1%) menyatakan setuju, sedangkan 18 siswa (43.9%) menyatakan sangat setuju bahwa orang tua dan guru memberikan pengertian serta pemahaman tentang penggunaan *smartphone*. Sejatinya, seluruh anak sudah pernah mendapatkan informasi tentang bahaya dalam penggunaan ponsel lebih dari cukup, sehingga butuh pengawasan dan pemantauan kepada anak terhadap penggunaannya agar lebih bermanfaat.

Aktivitas Fisik

Orang tua dan guru di sekolah memiliki peran penting terhadap kecerdasan dan perilaku siswa, baik di rumah maupun di sekolah. Hasil dari kegiatan tentang pentingnya aktivitas fisik menjelaskan bahwa 23 siswa (56.1%) menyatakan setuju untuk aktivitas fisik lebih baik dari pada bermain *smartphone*. Sedangkan 18 siswa lainnya menyatakan sangat setuju terkait pilihan aktivitas fisik dari pada bermain *game smartphone*.

Fisher et al., (2005) dan Goodway, Crowe, & Ward, (2003) menjelaskan tentang kemampuan gerak dasar pada anak mampu menjadikan penopang dalam gerakan lokomotor yang baik dan benar. Hal yang sama disampaikan oleh Rismayanthi (2013) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan dasar utama dalam pengembangan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak. Modifikasi permainan juga merupakan alternatif dalam mengurangi rasa jenuh dengan permainan yang sudah ada. Pengembangan permainan yang dilakukan oleh Sutaryono, Ansori, Irawan, & Permana, (2020); Sutaryono, Irawan, & Permana, (2020) tentang permainan tradisional dapat dilakukan sebagai modifikasi dalam menggunakan media yang kaya akan inovasi dan memiliki manfaat banyak dalam peningkatan aktivitas fisik pada anak.

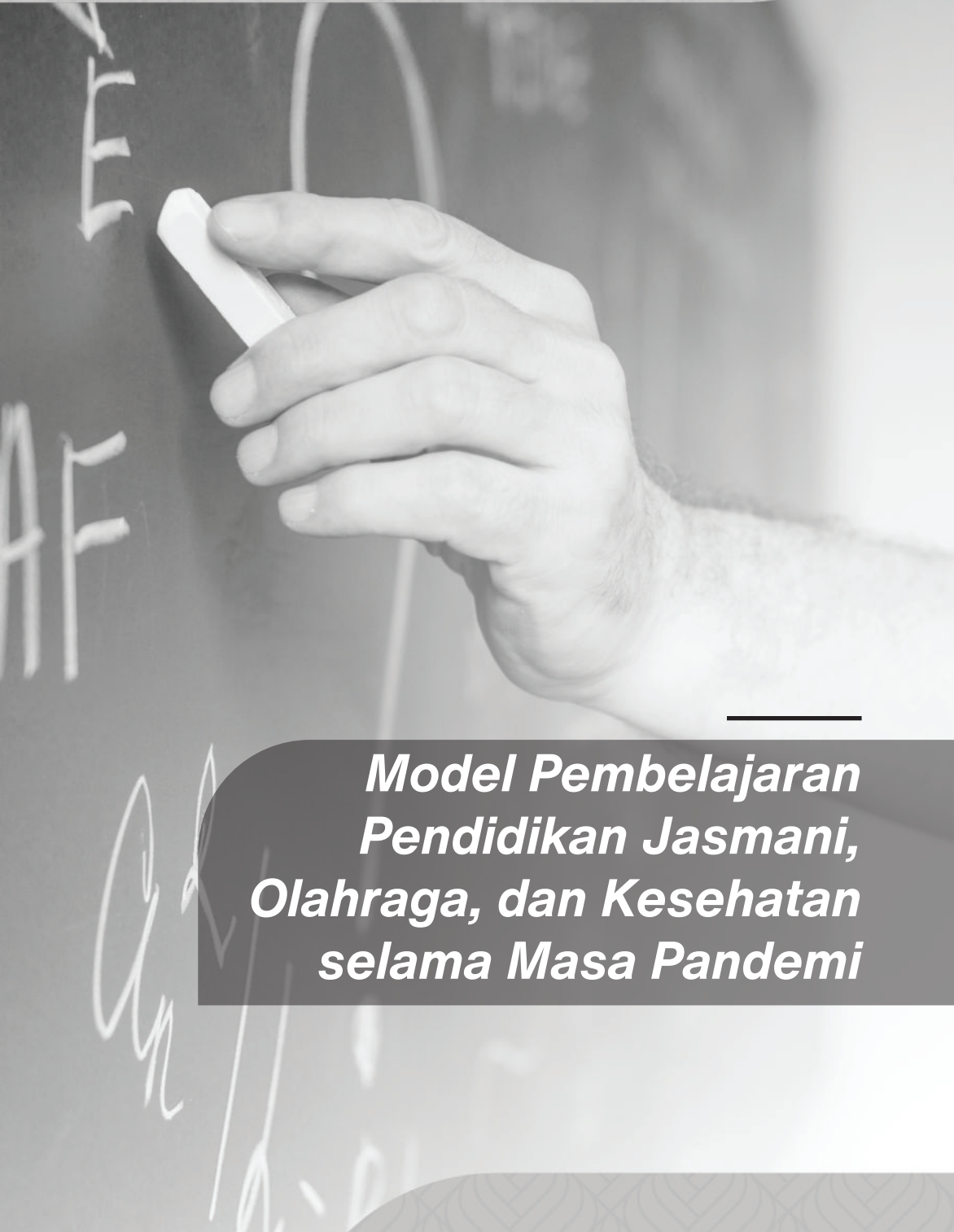
Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan Parent-Child Fun Games sebagai upaya meminimalisasi *smartphone addiction* berjalan sukses. Kontribusi orang tua dan guru di sekolah sudah sangat baik, dibuktikan dengan adanya pengawasan dan pendampingan anak setiap harinya. Kegiatan ini juga menjadi saran dalam evaluasi dari beberapa respons informasi yang disampaikan responden, di antaranya adanya waktu untuk keluarga yang berkualitas. Tidak lepas dari menjaga budaya yang sudah ada, pengenalan dan pemahaman tentang permainan tradisional perlu digencarkan untuk meningkatkan minat anak dalam beraktivitas. Hal ini perlu disampaikan secara luas, utamanya terhadap keluarga dan lingkungan sekitar. Kegiatan itu bertujuan agar informasi dan pengetahuan yang dimiliki tidak pudar. Cara yang sangat sederhana yaitu dengan bermain bersama dan diskusi ringan terutama di lingkup keluarga. Dengan meluangkan waktu sejenak, orang tua memberikan perhatian dan bermain bersama dengan anak di rumah, supaya anak merasa nyaman dan mendapat perhatian lebih. Hal ini juga akan meminimalisasi terjadi kenakalan pada anak, karena waktu yang benar-benar efektif bersama dengan orang tua akan memudahkan dalam memonitor kegiatannya.

Daftar Pustaka

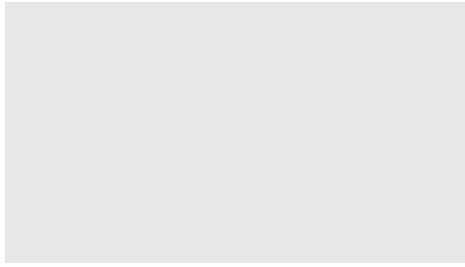
- Bhattacharyya, R. (2015). Addiction to Modern Gadgets and Technologies Across Generations. *Eastern Journal of Phychiatry*, 18(2), 27–37.
- Etaher, N., & Weir, G. R. . (2016). Understanding Children's Mobile Device Usage. In *Conference on C Cybercrime and Computer Forensic (ICCCF)*.
- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y., & Grant, S. (2005). Fundamental Movement Skills and Habitual Physical Activity in Young Children. *Med Sci Sports Exerc*, 37(4), 684–688.
- Goodway, J. D., Crowe, H., & Ward, P. (2003). Effects of Motor Skill Instruction on Fundamental Motor Skill Development. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20(1), 298–314.
- Irawan, F. A., Putra, A. A., & Chuang, L.-R. (2019). Physical Fitness of Adolescent Smoker. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 398–403.
- Park, C., & Park, Y. R. (2014). The Conceptual Model on Smartphone addiction among Early Childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 147–150.
- Permana, D. F. W., & Irawan, F. A. (2019). Persepsi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan terhadap Permainan Tradisional dalam Menjaga Warisan Budaya Indonesia. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 50–53.
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 64–72.
- Sutaryono, Ansori, I., Irawan, F. A., & Permana, D. F. W. (2020). Development of Bakiak Football (Bakfoot) as Alternative Games for Elementary School. In *Development of Bakiak Football (Bakfoot) as Alternative Games for Elementary School* (pp. 10–14). <http://doi.org/10.4108/eai.5-11-2019.2292524>
- Sutaryono, Irawan, F. A., & Permana, D. F. W. (2020). Multicolor Flag game (MFG) as an Alternative Learning Method for Adaptive Students. *Malaysian Journal of Movement, Health*, 9(1), 187–193.

Yudhanto, Y., & Pratisto, E. H. (2015). Evaluasi Penggunaan Augmented Reality Sebagai Media Ajar Pengenalan Benda Sekitar Pada Kelompok Bermain. In *Seminar Nasional Informatika 2015 (semnasIF 2015) UPN "Veteran" Yogyakarta* (pp. 113–121).

BAB III



***Model Pembelajaran
Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan Kesehatan
selama Masa Pandemi***



MODEL PEMBELAJARAN JARAK JAUH PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed.¹⁹

¹⁹Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

C*orona Virus Disease-19* (Covid-19) menyebar dengan cepat dan menimbulkan banyak korban jiwa di Indonesia. Pemerintah pusat dan daerah terus membuat berbagai strategi untuk menanggulangi penyebaran Covid-19 ini melalui kebijakan-kebijakan yang dilaksanakan di berbagai daerah di Indonesia. Kebijakan yang dimaksud diantaranya adalah Peraturan Pemerintah (PP) nomor 21 tahun 2020 dan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) nomor 9 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan Covid-19. Penerapan kebijakan yang dilaksanakan adalah *Work From Home* (WFH) yang menghimbau masyarakat untuk melakukan aktivitasnya di rumah masing-masing demi mewujudkan *social distancing*. Pada dunia pendidikan, kegiatan belajar mengajar pun juga dilaksanakan secara daring sesuai dengan Permendikbud nomor 3 tahun 2020 tentang Pencegahan Covid-19 pada Satuan Pendidikan.

Kegiatan pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dilakukan secara tatap muka menjadi tidak

¹⁹Penulis lahir di Lumajang, 9 Januari 1990. Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana pada tahun 2012 di Jurusan S1 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Selanjutnya penulis menyelesaikan Pendidikan S2 di Jurusan Curriculum Design and Human Potential Development in Physical Education, Nasional Dong Hwa University, Taiwan pada tahun 2016. Saat ini, penulis yang merupakan Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya ini juga merupakan seorang Ph.D. Candidate di Physical Education and Kinesiology Department, Nasional Dong Hwa University, Taiwan. Bidang penelitian yang ditekuni oleh penulis diantaranya adalah pendidikan jasmani, biomekanika, pembelajaran motorik, dan pendidikan anak usia dini

memungkinkan untuk dilaksanakan. Sehingga strategi dan metode pembelajaran yang biasa dilakukan dengan pendekatan tradisional menjadi tidak relevan dengan kondisi saat ini (Van Lankveld, Maas, Van Wijchen, Visser, & Staal, 2019). Pendekatan dan strategi pembelajaran yang perlu disiapkan untuk dunia pendidikan saat ini wajib didukung oleh kemajuan teknologi (Mourtzis, Vlachou, Dimitrakopoulos, & Zogopoulos, 2018). Sehingga, keterampilan dan kemampuan guru untuk mengubah media pembelajaran tradisional ke media pembelajaran digital atau *online* menjadi sangat penting. Hal ini tentunya juga perlu ditunjang dengan dukungan perangkat digital dan jaringan internet yang memadai.

Pada pelaksanaannya, penerapan pembelajaran daring atau jarak jauh ternyata tidak mudah untuk dilaksanakan. Kurangnya dukungan dari perangkat elektronik dan jaringan internet yang dimiliki oleh setiap siswa menjadikan pembelajaran *online* menjadi kurang optimal. Guru juga kesulitan untuk menyediakan media pembelajaran digital yang dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran PJOK. Beberapa kendala yang terjadi di lapangan ini berpotensi untuk menghambat pembelajaran PJOK. Bahkan pada beberapa kondisi, guru terpaksa meniadakan pembelajaran PJOK karena faktor-faktor tersebut. Hal ini tentunya akan berpotensi menyebabkan kebugaran jasmani dan kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas jasmani berkurang (Triaca, Frio, & Aniceto França, 2019). Sehingga akan berdampak pada tujuan pembelajaran PJOK lainnya seperti keterampilan, pengetahuan, dan perilaku (Gleddie & Morgan, 2020).

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, maka perlu disusun model pembelajaran jarak jauh yang dapat membantu efektifitas pelaksanaan pembelajaran PJOK. Model pembelajaran ini menyertakan peran orang tua siswa dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini dikarenakan orang tua dapat memengaruhi pemahaman dan pelaksanaan aktivitas fisik pada anak usia 12 tahun (Edwards et al., 2018). Peran orangtua yang juga dapat dilakukan dalam proses pembelajaran PJOK yang dilakukan secara *online* adalah untuk memberikan pengawasan kepada anak dalam proses belajar (Keegan & Ordway, 2013). Selain berperan untuk memberikan pengawasan pada proses belajar siswa, keterlibatan orang tua dalam melaksanakan aktivitas fisik juga dapat menjadi contoh dan sumber inspirasi untuk anak dalam menjalankan aktivitas fisik (Dacica, 2015). Peran orang tua dalam mendukung pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat diwujudkan dengan memberikan motivasi, dukungan, dan pujian atas partisipasi anak dalam melaksanakan aktivitas fisik (Eime et al., 2016). Jika orang tua dapat dilibatkan pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak akan dapat mendukung

terjadinya kedekatan emosi antara orang tua dan anak (Wright-St Clair et al., 2017).



Figur 1. Model Koordinasi Guru PJOK dan Orang Tua Siswa

Berikut adalah model koordinasi antara guru PJOK dan orang tua siswa pada pelaksanaan jarak jauh. Alur ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi orang tua dalam aktivitas olahraga dengan putra – putrinya sangat sedikit, yaitu 13 % (Dacica, 2015). Hal ini sangat penting, karena berbagai faktor yang melatar belakangi pelaksanaan pembelajaran, seperti perbedaan kondisi ekonomi keluarga, pekerjaan orang tua, tingkat pendidikan orang tua, kebiasaan lingkungan keluarga, dan faktor lainnya harus dapat diidentifikasi oleh guru. Sehingga melalui model koordinasi ini dapat menjadi petunjuk guru PJOK dalam menyusun dan melaksanakan pembelajaran PJOK yang dilaksanakan dengan jarak jauh, baik itu dengan online atau dengan menggunakan media buku komunikasi antara guru dan orang tua. Berikut adalah penjelasan dari tahapannya :

1. Identifikasi

Pada tahap identifikasi guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan rencana kegiatan pembelajaran PJOK kepada orang tua siswa menggunakan telepon atau media lainnya. Selanjutnya, guru mengidentifikasi ketersediaan sarana dan prasarana yang ada di lingkungan siswa serta menjelaskan peran orang tua dalam kegiatan pembelajaran jarak jauh ini. Jika memungkinkan menggunakan media *online*, maka guru dapat menggunakan media digital untuk memberikan update informasi dan teknis pelaksanaan kegiatan pembelajaran ataupun evaluasinya. Tetapi jika tidak memungkinkan menggunakan media *online*, maka guru wajib menyiapkan media berupa buku komunikasi yang berisikan tentang petunjuk pelaksanaan dan evaluasi pembelajaran selama satu semester. Buku komunikasi ini yang nanti

dapat menjadi pedoman orang tua dalam memandu putra-putrinya dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran ataupun evaluasi pembelajaran. Sehingga, buku komunikasi ini harus disampaikan kepada orang tua siswa sebelum kegiatan pembelajaran dimulai dengan cara dikirimkan melalui pos atau pengiriman barang untuk menghindari terjadinya kontak langsung.

2. Penyusunan Kegiatan Pembelajaran

Pada proses penyusunan kegiatan pembelajaran, guru wajib mempertimbangkan kondisi sarana dan prasarana yang ada di lingkungan siswa. Sehingga, kegiatan pembelajaran selama satu semester yang disusun dapat dilaksanakan oleh siswa dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Kegiatan pembelajaran yang menyesuaikan kondisi sarana dan prasarana di lingkungan siswa memungkinkan terjadinya perbedaan bentuk kegiatan pembelajaran oleh masing-masing siswa. Tetapi, yang perlu diperhatikan dalam pemilihan kegiatan pembelajaran adalah tercapainya tujuan pembelajaran.

3. Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran

Pada pelaksanaan kegiatan pembelajaran, guru selalu berkomunikasi dengan orang tua siswa. Hal ini dilaksanakan untuk memastikan kegiatan pembelajaran dapat dilaksanakan. Jika pembelajaran tidak dapat dilaksanakan, maka guru dapat memberikan alternatif kegiatan pembelajaran lainnya.

4. Pelaksanaan Evaluasi Pembelajaran

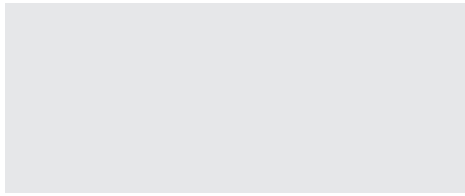
Evaluasi pembelajaran yang diharapkan dapat memuat tiga aspek baik psikomotor, kognitif, dan afektif. Sehingga, bentuk evaluasi dapat menggunakan *check list* atau *rubric* yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran. Pada pelaksanaannya, guru dapat menyampaikan petunjuk pelaksanaan evaluasi pembelajaran melalui media online atau dituliskan pada buku komunikasi yang telah disiapkan.

5. Pembahasan Hasil Evaluasi

Hasil evaluasi yang telah dilaksanakan oleh masing-masing siswa dicatat dan dianalisis oleh guru PJOK. Sehingga, guru PJOK dapat menyampaikan pembahasan hasil evaluasi serta memberikan rekomendasi kepada orang tua siswa untuk meningkatkan hasil belajarnya.

Daftar Pustaka

- Dacica, L. (2015). The Formative Role of Physical Education and Sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1242–1247. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2015.02.256>
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S. M., & Jones, A. M. \ (2018, March 1). 'Measuring' Physical Literacy and Related Constructs: A Systematic Review of Empirical Findings. *Sports Medicine*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0817-9>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Craike, M. J., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2016). Changes in sport and physical activity participation for adolescent females: a longitudinal study. *BMC Public Health*, 16(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3203-x>
- Gleddie, D. L., & Morgan, A. (2020). Physical literacy praxis: A theoretical framework for transformative physical education. *Prospects*, 1–23. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09481-2>
- Keegan, R. J., & Ordway, C. (2013). *Getting Australia Moving: Establishing a Physically Literate and Active Nation*. Canberra: University of Canberra. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/259458093_Getting_Australia_Moving_Establishing_a_Physically_Literate_and_Active_Nation
- Mourtzis, D., Vlachou, E., Dimitrakopoulos, G., & Zogopoulos, V. (2018). Cyber-Physical Systems and Education 4.0 –The Teaching Factory 4.0 Concept. *Procedia Manufacturing*, 23, 129–134. <https://doi.org/10.1016/J.PROMFG.2018.04.005>
- Triaca, L. M., Frio, G. S., & Aniceto França, M. T. (2019). A gender analysis of the impact of physical education on the mental health of brazilian schoolchildren. *SSM - Population Health*, 8, 100419. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100419>
- Van Lankveld, W., Maas, M., Van Wijchen, J., Visser, V., & Staal, J. B. (2019). Self-regulated learning in physical therapy education: A non-randomized experimental study comparing self-directed and instruction-based learning. *BMC Medical Education*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1484-3>
- Wright-St Clair, V. A., Rapson, A., Kepa, M., Connolly, M., Keeling, S., Rolleston, A., ... Kerse, N. (2017). Ethnic and Gender Differences in Preferred Activities among Māori and non-Māori of Advanced age in New Zealand. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 32(4), 433–446. <https://doi.org/10.1007/s10823-017-9324-6>



METODE DARING : SEBUAH SOLUSI PEMBELAJARAN JUDO DI SITUASI PANDEMI COVID-19

Arfin Deri Listiandi, S.Pd., M.Pd.²⁰

²⁰Prodi Penjas Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

Pendidikan jasmani memiliki kontribusi penting dalam kehidupan seseorang atau individu, karena pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan melalui aktivitas fisik. Tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan domain kognitif, afektif, dan psikomotorik pada peserta didik (Budi et al., 2019). Apabila seseorang memiliki pengalaman gerak yang baik khususnya melalui pendidikan jasmani, maka hal itu dapat membantu proses kehidupan individu secara utuh di masyarakat. Namun, apabila dalam pelaksanaan pendidikan jasmani tidak memberi kontribusi yang positif pada pengalaman kependidikan lainnya, maka terdapat kekeliruan dalam pelaksanaan program pendidikan jasmaninya (Abduljabar, 2011).

Pendidikan jasmani saat ini khususnya pada masa pandemi Covid-19 menghadapi tantangan yang sangat serius, sebab sebagian besar pembelajaran dalam pendidikan jasmani materinya dilakukan dengan cara praktik langsung di lapangan. Akan tetapi, kini harus bergeser menjadi online atau secara daring. Dampak dari pandemi Covid-19 juga dirasakan juga pada jenjang perguruan tinggi

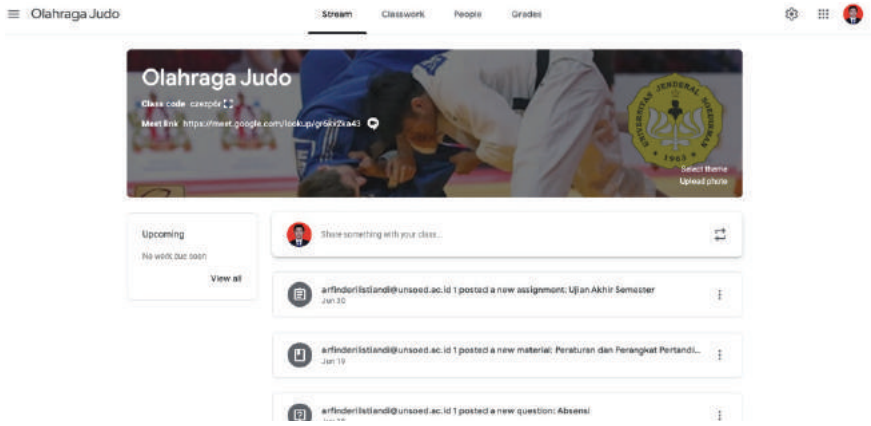
²⁰Penulis lahir di Bandung, 16 Desember 1990. Penulis merupakan dosen pada Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman. Penulis menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Keperawatan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2013 dan menyelesaikan jenjang magister Pendidikan Olahraga pada tahun 2015. Penulis aktif sebagai pengelola jurnal PAJU di Program Studi Penjas Universitas Jenderal Soedirman dan membina UKM Judo Unsoed.

khususnya di program studi Pendidikan Jasmani, Universitas Jenderal Soedirman. Berbagai kegiatan yang melibatkan civitas akademika terpaksa dilakukan secara daring agar tidak menghamabat semester yang sedang berjalan walau sempat diliburkan sementara. Hal tersebut merujuk pada surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No.36962/MPK.A/HK/2020 terkait Pembelajaran Secara Daring dan Bekerja dari Rumah Dalam Rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19).

Salah satu mata kuliah yang merasakan dampak dari perkuliahan daring adalah mata kuliah olahraga pilihan judo. Olahraga judo merupakan salah satu olahraga bela diri yang populer di dunia karena sudah sejak lama dipertandingkan di ajang olimpiade, tidak terkecuali di Indonesia (Listiandi et al., 2019). Judo menjadi salah satu olahraga bela diri yang cukup diminati dan banyak menghasilkan prestasi bagi Indonesia. Data terbaru cabang olahraga ini telah meraih 4 medali emas di SEA Games 2019. Karakteristik olahraga judo cukup berbeda dari olahraga bela diri lainnya, karena judo lebih menekankan pada teknik bantingan (*Nage Waza*) yang ditambah dengan permainan bawah (*Ne Waza*). Kegiatan tersebut terdiri atas kunciian (*Osaekomi Waza*), cekikan (*Shime Waza*), dan patahan (*Kansestu Waza*).

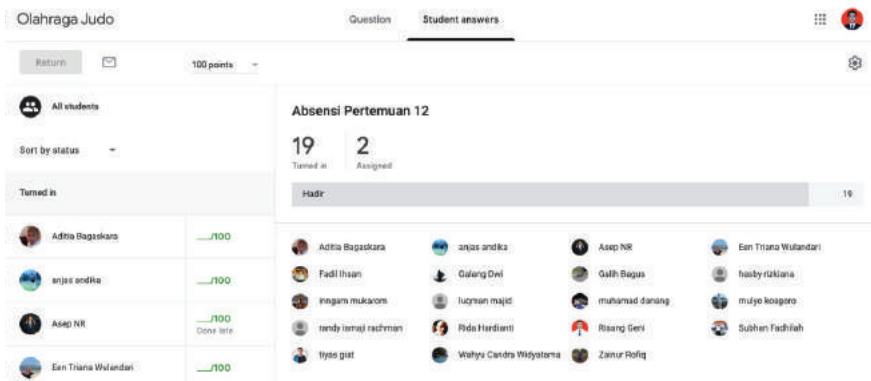
Dampak pandemi yang dirasakan menjadi kerugian besar bagi mahasiswa juga dosen pengampu mata kuliah judo, karena mata kuliah ini untuk pertama kalinya diselenggarakan di program pendidikan Penjas Unsoed, tetapi pelaksanaannya terganggu oleh pandemi yang datang melanda. Baru tiga pertemuan mahasiswa merasakan asiknya mata kuliah judo, tiba-tiba harus dihentikan dan berganti metode menjadi *online*. Untuk menyikapi keadaan perkuliahan yang diharuskan secara daring, maka perkuliahan pun mau tidak mau harus memanfaatkan berbagai platform yang dapat digunakan sebagai sarana perkuliahan. Beberapa platform yang digunakan seperti Google Meet untuk penyampaian materi perkuliahan secara dua arah, Google Classroom untuk pengelolaan kelas baik presensi, materi serta evaluasi, Youtube digunakan untuk presentasi, serta tugas praktik dan Eldiru (Platform *E-Learning* yang disediakan khusus oleh Universitas Jenderal Soedirman) untuk ujian akhir semester.

Berikut ini akan dijelaskan secara singkat bagaimana metode perkuliahan daring yang dilaksanakan pada mata kuliah judo.



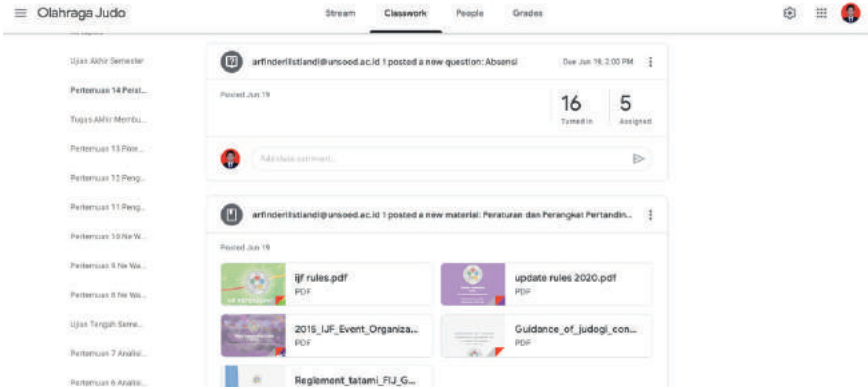
Gambar 1. Tampilan Google Classroom MK Judo

Hal pertama yang harus dilakukan oleh mahasiswa yang mengontrak mata kuliah judo harus masuk terlebih dulu ke kelas yang sudah dibuat melalui Google Classroom. Setelah masuk ke dalam kelas, mahasiswa harus mengisi daftar hadir yang telah disediakan, berikut contoh pengisian daftar hadir yang disiasi menggunakan fitur *Question*, sehingga akan terlihat berapa mahasiswa yang melakukan presensi.



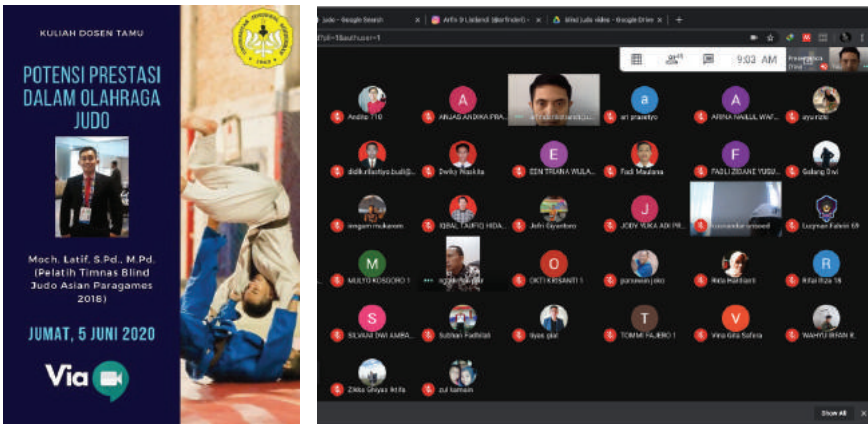
Gambar 2. Presensi melalui fitur *Question* di Google Classroom

Setelah presensi, mahasiswa membuka materi terlebih dahulu untuk diunduh



Gambar 3. Materi Perkuliahan

Selanjutnya, pelaksanaan diskusi mengenai materi yang telah diunduh melalui Google Meet. Ada satu hal positif yang bisa diambil dari masa pandemi ini, salah satunya di tengah-tengah materi perkuliahan, setiap minggu *team teaching* mata kuliah berinisiatif mengundang dosen tamu secara daring.



Gambar 4. Kuliah dosen tamu

Pada saat itu, dosen tamu yang diundang adalah *Sensei* Moch. Latif, S.Pd., M.Pd, beliau merupakan dosen sekaligus praktisi di olahraga judo khususnya *Blind* Judo karena pada tahun 2018 beliau menjadi pelatih tim nasional judo di event Asian Paragames 2018. Pada kesempatan tersebut, mahasiswa dapat menambah wawasannya serta melihat peluang prestasi yang bisa didapat dari olahraga judo secara normal atau umum maupun yang memiliki kekurangan pada penglihatan, sehingga *Blind* Judo menjadi berarti.

Penugasan yang diberikan kepada mahasiswa menyesuaikan dengan materi yang dibahas setiap minggunya. Mahasiswa mendapatkan tugas untuk mempraktikkan beberapa gerakan yang memungkinkan untuk dipraktikkan melalui rekaman video dan diunggah ke Youtube. Meskipun tidak diajarkan secara langsung di lapangan, beberapa mahasiswa ada yang sudah baik dalam menginterpretasikan materi yang telah didapat melalui video yang diunggah.



Gambar 5. Penugasan Video

Pada penugasan video ditemukan kelucuan seperti pada gambar. Mahasiswa yang tidak ada pasangan seimbang untuk praktik di rumah, akhirnya mengajak ibunya demi membuat video dan sang ibu berperan sebagai *Uke* atau orang yang dikunci. Meskipun demikian, usaha tersebut patut diapresiasi, karena bagaimana pun tugas adalah kewajiban yang harus dilaksanakan maka apa pun kondisinya tugas haruslah dituntaskan.

Proses perkuliahan sudah berjalan secara daring, maka dalam evaluasinya pun harus dilakukan secara daring. Hal ini menjadi tantangan juga bagi dosen untuk bisa menyiasati evaluasi yang dilakukan saat UTS maupun UAS. Evaluasi yang dilakukan pada mata kuliah judo menggunakan Google Classroom serta soal melalui Google Form. Bagian yang menarik pada pembuatan soal melalui Google

Form ini tersedia beberapa cara pengisian jawaban yaitu dengan cara esai, pilihan ganda, serta mencocokkan. Salah satu bentuk soal yang menurut saya menjadi pembeda adalah mencocokkan seperti berikut.


	Osaekomi Waza	Shime Waza	Kansetsu Waza	Ashi Waza	Te Wa
Yoko Shiho Gatame	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ude hishigi juji gatame	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O Goshi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seoi Nage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Okuri Eri Jime	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O Soto Gari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

111

Silahkan pasangkan istilah jatuhnya dalam judo berikut ini!

	Ushiro Ukemi	Mae Ukemi	Hidari Yoko Uk...	Mi
Jatuh depan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Jatuh Belakang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Jatuh samping ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Jatuh samping ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Jatuh berguling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Jelaskan Apa yang dimaksud dari gambar A, B dan C beserta istilah da



Gambar 6. Contoh soal

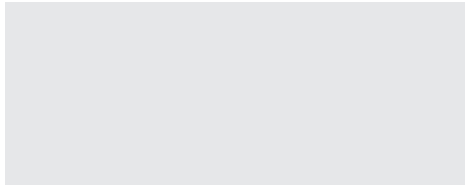
Maksud dari soal tersebut yaitu mahasiswa harus mencocokkan, misalkan *Yoko Shiho Gatame* adalah *Osaekomi Waza*. Bentuk soal seperti ini cukup banyak mengecoh mahasiswa, sehingga apabila salah satu salah, maka akan mengganggu jawaban yang lain.

Penjelasan singkat tersebut merupakan salah satu bentuk metode pembelajaran yang dapat dilakukan pada masa pandemi seperti sekarang ini. Masih sangat berbeda jauh apabila dibandingkan dengan pembelajaran secara langsung di lapangan. Karena sejatinya mata kuliah praktik itu harus banyak melakukan praktik, sehingga mahasiswa mampu memahami teknik bantingan, kunci, cekikan dan patahan dengan jelas. Akan tetapi, dengan melihat antusias mahasiswa terhadap perkuliahan judo walau menggunakan metode daring, capaian pembelajaran diharapkan dapat terlaksana dengan baik.

Kesimpulan yang bisa didapat yakni sebagai dosen atau guru harus sesegera mungkin beradaptasi dengan teknologi, khususnya penunjang pembelajaran. Sebab, saat ini hampir segala sesuatu dapat dilakukan dengan secara *online*, apalagi belum diketahui secara pasti waktu yang tepat berakhirnya Covid-19. Maka dari itu, harapan untuk lebih semangat dalam meningkatkan pengetahuan untuk metode pembelajaran daring harus selalu ada.

Daftar Pustaka

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Diakses Tanggal, 17*.
- Budi, D. R., Hidayat, R., & Febriani, A. R. (2019). The Application of Tactical Approaches in Learning Handballs. *JUARA : Jurnal Olahraga, 4*(2), 131. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.534>
- Listiandi, A. D., Kusuma, M. N., Syafei, M., Budi, D., Hidayat, R., Suhartoyo, T., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2019). The Dominant Throwing Technique (nagewaza) which Produces Ippon in Female Judo Match at the 18th National Sports Week (PON XVIII) in Riau. *Annals of Tropical Medicine and Public Health, 22*(11). <https://doi.org/10.36295/ASRO.2019.22118>



MODEL PEMBELAJARAN BLENDED LEARNING DENGAN MATERI AJAR FUN FITNESS UNTUK MEMPERTAHANKAN KEBUGARAN SISWA PADA ERA NEW NORMAL COVID19

Lucy Widya Fathir, M.Pd.²¹

²¹Mahasiswa S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Unesa

Pembelajaran merupakan proses atau cara transfer ilmu dari seorang guru kepada muridnya. Secara sosial, pendidik melakukan proses belajar mengajar yang didasarkan pada prinsip pendidik itu sendiri. Proses belajar mengajar merupakan inti dari proses pendidikan formal di sekolah, hal tersebut tidak dapat tergantikan oleh apapun, yang mana di dalamnya terjadi interaksi antara berbagai komponen pengajaran. Pendidikan jasmani adalah kegiatan berolahraga yang didasarkan atas asas-asas kebutuhan primer secara prinsip oleh manusia. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, budaya hidup sehat, mengasah keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, hal ini tercantum dalam pendidikan jasmani dan olahraga yang sesuai dengan Undang-undang No 3 Tahun 2005.

Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan, mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini melalui jalur formal pendidikan dasar dan pendidikan

²¹Penulis lahir di Magetan, 6 Maret 1991, penulis merupakan Dosen Luar Biasa di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dalam bidang Ilmu Tes dan Pengukuran Olahraga dan bidang Ilmu Fitness. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2013), gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2015).

menengah. Oleh sebab itu, menjadi seorang guru haruslah mempunyai syarat-syarat yang wajib di penuhi. Peran guru sangatlah penting dalam proses belajar mengajar, umpan balik merupakan perilaku guru untuk membantu setiap siswa yang mengalami kesulitan belajar secara individu dengan cara menanggapi hasil kerja siswa sehingga lebih menguasai materi yang disampaikan oleh guru. Umpan balik sangat diperlukan, oleh sebab itu umpan balik mempunyai fungsi-fungsi yang dapat mencapai tujuan pembelajaran sesuai kompetensi dasar guru dalam UU RI No 14 tahun 2005. Saat ini keadaan normal dalam kehidupan sehari-hari telah berubah karena terjadinya wabah covid-19 atau disebut SARS-COV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) yaitu *syndrome respiratory* yang dapat menular dan mewabah di seluruh dunia karena proses penularannya melalui kontak fisik dari manusia ke manusia (Rismanbaf, 2020), lebih dari 70.000 orang terinfeksi virus corona (Shang, 2020) dikejutkan dari kota Wuhan, Provinsi Hubei, Negara China sejak Desember 2019. *Public Health Emergency of Concern. Corona Virus Disease 2019* melalui Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan keadaan darurat global pada tanggal 31 Januari 2020 karena meningkatnya kekhawatiran akan penyebarannya yang cepat, dan pada tanggal 11 Maret 2020 penyakit tersebut diakui sebagai pandemi atau penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia (Liu, 2020).

Sebagian besar masyarakat umum terpapar virus Covid-19, seperti di Provinsi Jawa Timur, data menunjukkan adanya kasus positif virus Covid-19 dari berbagai kota dan kabupaten sebanyak 80.094+1522 spesimen data diambil dari hasil statistik Jawapos bulan Juli tanggal 15 tahun 2020. Pemerintah telah menganjurkan untuk membudayakan hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik di rumah. Aktivitas fisik diketahui dapat mengaktifkan kerja komponen kekebalan utama tubuh sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit infeksi (Terra et al., 2012). Terkait dengan aktivitas fisik, maka perlu dipahami tentang intensitas latihan, beberapa peneliti menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik ringan hingga moderat dibandingkan dengan aktivitas fisik berat pada saat terjadi pandemik Covid-19 untuk mempertahankan imunitas tubuh dan kebugaran. Hal ini disebabkan aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas ringan dapat menstimulasi sel-sel yang berperan dalam sistem imun seperti leukosit untuk aktif dalam menangkal mikroorganisme patogen yang masuk ke dalam tubuh. Leukosit—yang merupakan komponen kekebalan utama dalam sirkulasi darah—dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan dan bersepeda selama 30 menit dengan frekuensi 3 – 5 kali dalam seminggu dengan

batas ambang denyut nadi sebanyak 60-70% dari denyut nadi maksimal.

Hal ini diperkuat dengan sebuah studi yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik ringan dan teratur dapat menurunkan risiko terjadinya Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) sebesar 29% (Sukendra, 2015) serta mampu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi virus seperti influenza dan *dengue*. Program olahraga kebugaran dengan metode interval terdiri dari 2 kategori yaitu *low intensity* atau intensitas rendah dengan batas denyut nadi 50-60%, latihan intensitas *moderate* dengan batas denyut nadi 60-70% dan *high intensity* dengan batas denyut nadi 70-100%. Olahraga kebugaran dengan metode latihan interval dipercaya dapat membantu mempertahankan kondisi kebugaran seperti daya tahan, kekuatan, power, keseimbangan dan kelentukkan (Ratamess, 2016).

Adanya kasus Covid-19 memaksakan semua aktivitas berjalan di rumah saja, maka guru berperan memberikan fasilitas pembelajaran dengan cara daring online, disebut dengan metode pembelajaran *blended learning*. Adapun yang dilakukan yaitu dengan memanfaatkan internet untuk berinteraksi dua arah (Papadakis, 2016). Contoh model pembelajaran PJOK Fun Fitness melalui metode belajar *blended* (daring online) dengan metode interval training pada intensitas moderat (60-70% dari denyut nadi maksimal dengan menggunakan model Tabata durasi sirkuit training selama 4 menit dengan 20 detik aktif dan 10 detik istirahat diikuti intonasi lagu. berikut ini contoh model sirkuit fun fitness;



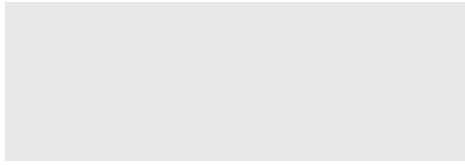
Gambar 1. Dokumen Pribadi

Berikut ini tahap-tahap olahraga kebugaran/ fun fitness pada pemula yang dapat dilakukan siswa di rumah dengan metode interval training pada intensitas moderate yaitu 60-70% dari denyut nadi maksimal untuk menjaga kebugaran. Siswa dapat melakukan aktivitas fisik di dalam ruangan. Hal ini dilakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani.

Daftar Pustaka

- Benelam, B. and Wyness, L. (2010) 'Hydration and Health: A Review', *Nutrition Bulletin*, 35(1), pp. 3–25. doi: 10.1111/j.1467-3010.2009.01795.x.
- Bompa, T. and Buzzichelli, C. (2015) *Periodization training for sports: Human Kinetics Champaign*. 3rd edn. United States: Human Kinetic. Available at: https://www.worldcat.org/title/periodization-training-for-sports/oclc/921225928&referer=brief_results.
- Burke, L. and Deakin, V. (2010) *Clinical Sports Nutrition*. 4th edn. Sydney: Mc. Graw Hill.
- Cooper, E. L. and Ma, M. J. (2017) 'Understanding nutrition and immunity in disease management', *Journal of Traditional and Complementary Medicine*. National Taiwan University, 7(4), pp. 386–391. doi: 10.1016/j.jtcme.2016.12.002.
- Daramatasia, W. (2012) 'Peran Vitamin D dalam Regulasi Sistem Imunitas Melalui Sel Dendritik', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 1(1), pp. 55–76. doi: 10.33475/jikmh.v1i1.80.
- Drannan, J. (2016) 'The Relationship Between Physical Exercise and Job Performance : The Mediating Effects of Subjective Health and Good Mood', *Arabian Journal of Business and Management Review*, 6(6), pp. 1–6. doi: 10.4172/2223-5833.1000269.
- Elmagd, M. A. (2016) 'Benefits, Need and Importance of Daily Exercise', ~ 22 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), pp. 22–27.
- Fatmah (2006) 'Respons Imunitas yang Rendah pada Tubuh Manusia Usia Lanjut', *Makara Kesehatan*, 10(1), pp. 47–53.

- González Maglio, D. H., Paz, M. L. and Leoni, J. (2016) 'Sunlight Effects on Immune System: Is There Something Else in addition to UV-Induced Immunosuppression?', *BioMed Research International*, 2016. doi: 10.1155/2016/1934518.
- Heffner, K. L. et al. (2012) 'Sleep Disturbance and Older Adults' Inflammatory Responses to Acute Stress', *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 20(9), pp. 744–752. doi: 10.1097/JGP.0b013e31824361de.
- Kemendes (2018) *Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <http://kesmas.kemkes.go.id/>.
- Kemendes (2020) *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lips, P. (2006) 'Vitamin D Physiology', *Progress in Biophysics and Molecular Biology*, 92(1), pp. 4–8.
- Marliana, N. and Widyasih, R. M. (2018) *Imunoserologi*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maruotti, N. and Cantatore, F. P. (2010) 'Vitamin D and The Immune System', *Journal of Rheumatology*, 37(3), pp. 491–495. doi: 10.3899/jrheum.090797.
- Nieman, D. C. and Pence, B. D. (2019) 'Exercise immunology: Future directions', *Journal of Sport and Health Science*. Elsevier B.V. doi: 10.1016/j.jshs.2019.12.003.
- Purwanto (2011) 'Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit', *Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit*, 1(1), pp. 1–9. doi: 10.15294/miki.v1i1.1128.
- Rodríguez-Fernández, A., Zuazagoitia-Rey-Baltar, A. and Ramos-Díaz, E. (2017) 'Quality of Life and Physical Activity: Their Relationship with Physical and Psychological Well-Being', in *Quality of Life and Quality of Working Life*. doi: 10.5772/intechopen.69151.
- Romeo, J. et al. (2010) 'Physical Activity, Immunity and Infection', *Proceedings of the Nutrition Society*, 69(3), pp. 390–399. doi: 10.1017/S0029665110001795.
- Simpson, R. J. et al. (2020) 'Can Exercise Affect Immune Function to Increase Susceptibility to Infection?', *Exercise immunology review*, 26, pp. 8–22.



PERBANDINGAN SEMANGAT MENERIMA MATERI BELAJAR SECARA LANGSUNG DALAM KELAS DENGAN DARING SELAMA PANDEMIC COVID-19

Hamdani. S. Pd., M. Pd.²²

²²Universitas Negeri Surabaya

Tubuh manusia akan selalu terancam oleh paparan bakteri, virus, parasit, radiasi matahari, dan polusi. Stres emosional atau fisiologis dari kejadian tersebut adalah tantangan lain untuk mempertahankan tubuh tetap sehat. Biasanya, kita dilindungi oleh sistem pertahanan tubuh, sistem kekebalan tubuh, terutama *makrofag*, yang dihasilkan dari kebutuhan gizi yang dipenuhi untuk menjaga kesehatan. Kelebihan tantangan negatif dapat menekan sistem pertahanan tubuh, sistem kekebalan tubuh, dan juga bisa mengakibatkan berbagai penyakit fatal, salah satunya adalah masalah imunitas.

Imunitas atau biasa disebut sebagai sistem kekebalan tubuh pada manusia merupakan mekanisme pada organisme yang melindungi tubuh terhadap pengaruh biologis luar dengan mengidentifikasi dan membunuh patogen serta sel tumor. Imunitas berfungsi sebagai pelindung tubuh dari invansi penyebab penyakit dengan menghancurkan dan menghilangkan mikroorganisme atau substansi asing (bakteri, parasit, jamur, dan virus) yang masuk ke dalam tubuh, salah satunya adalah *Corona Virus* atau biasa disebut Covid-19. Sistem kekebalan tubuh manusia merespons Covid-19 dengan cara yang sama ketika merespons flu biasa. Populasi

²²Penulis lahir di Solok, 30 Maret 1980, penulis merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dalam bidang Ilmu Beladiri Pencak Silat. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2003), gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2014).

sel kekebalan tubuh yang muncul sebelum pasien Covid-19 pulih adalah sel yang sama dengan yang terlihat dalam kasus influenza (Kedzierska, 2020).

Infeksi Covid-19 (*Corona Virus Disease 2019*) kali pertama ditemukan di Kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019. Virus tersebut menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan. Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran Covid-19. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus tersebut. Covid-19 adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus tersebut hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus itu juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia).

Selain virus *SARS-CoV-2* atau virus *Corona*, virus yang juga termasuk dalam kelompok ini adalah virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan virus penyebab *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, Covid-19 memiliki beberapa perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala. Sampai saat ini, belum ada vaksin untuk mencegah Covid-19. Oleh sebab itu, cara pencegahan yang terbaik adalah dengan menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan kita terinfeksi virus ini, salah satunya ialah dengan melakukan aktivitas kebugaran jasmani untuk meningkatkan imunitas dalam tubuh. Hal itu bisa dilakukan di lingkup masyarakat pada umumnya dan terkhusus di lingkup sekolah pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Menurut Hartono dkk. (2013: 2), pendidikan jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai kesatuan utuh, lahir dan batin. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk, melainkan melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna pada pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas

yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, serta dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya, salah satunya melalui olahraga ilmu bela diri pencak silat.

Dalam Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016 yang mengatur tentang ruang lingkup Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/ MA/ SMALB/ PAKET C, dan SMK/ MAK, dinyatakan bahwa siswa harus menguasai aktivitas fisik bela diri, di antaranya pencak silat, karate, taekwondo, atau bela diri tradisional sejenis. Menurut Lesmana (2012: 5), pencak silat adalah bagian dari seni dan kebudayaan bangsa Indonesia yang berkembang sejalan dengan sejarah hidup masyarakat Indonesia. Pencak silat dibentuk oleh keanekaragaman letak geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia. Oleh karena itu, budaya asli bangsa Indonesia harus dilestarikan. Salah satunya melalui pendidikan. Pembelajaran pencak silat diharapkan dapat menjadi sarana untuk melestarikan budaya bangsa Indonesia tersebut.

Pembelajaran pencak silat dengan pendekatan musik merupakan pembelajaran yang memberikan suatu *treatment* berupa senam ritmis *low impact* dengan gerakan pencak silat yang diiringi irama musik *disco* selama kurang lebih dua puluh menit. Senam ritmis ialah senam yang diiringi musik. Menurut Brick (2002: 31), *low impact* ialah senam yang membutuhkan gerakan-gerakan kaki berada di lantai setiap waktu. Artinya, setiap gerakan yang dilakukan, posisi salah satu kaki harus tetap berada di lantai. Beberapa contoh gerakannya ialah berdiri pada kaki kanan, mengangkat lutut, menendang ke depan dari lutut, menendang ke belakang dari pangkal paha, dan sebagainya.

Musik *disco* adalah jenis musik yang dapat memengaruhi suasana hati pendengarnya untuk memulai hari baru yang lebih baik. Artinya, dengan irama musik *disco*, siswa akan merasa lebih senang dan bersemangat untuk bergerak (<https://googleweblight.com>). Perincian gerak pada pembelajaran pencak silat dengan pendekatan musik dipaparkan sebagai berikut:

a. Pemanasan

1. Jalan di tempat (2x8).
2. Jalan di tempat dengan hormat IPSI (3x8) dengan perincian (4 buka 4 tutup) x3



Gambar 1 Hormat IPSI (sumber pribadi)

3. Jalan di tempat, tangan memeragakan sikap tegak 1, 2, 3, dan 4. (2x8).
4. Gerakan meletakkan kaki ke depan dengan posisi berjinjit secara bergantian kanan dan kiri (2x8).
5. Gerakan kuda-kuda depan disertai dengan gerakan teknik tangkisan sangga tangan membuka (2x8).
6. Gerakan nomor 5 disertai dengan gerakan teknik tangkisan sangga tangan mengepal (2x8).
7. Gerakan meletakkan kaki ke belakang dengan menjinjit secara bergantian kanan dan kiri (2x8).
8. Gerakan nomor 7 disertai dengan gerakan teknik tangkisan kepruk (2x8).
9. Gerakan membuka kaki kanan ke samping kanan dan kaki kiri ke samping kiri secara bergantian (2x8).
10. Gerakan nomor 9 disertai dengan tangkisan dalam tangan membuka (2x8).
11. Gerakan meletakkan kaki ke depan secara bergantian, diawali dengan kaki kanan di depan serta posisi badan sedikit menyamping (2x8).
12. Gerakan nomor 12 disertai dengan gerakan teknik tangkisan bawah luar kedua tangan mengepal (2x8).
13. Gerakan interval, yaitu gerakan kuda-kuda kanan dan kiri secara bergantian dengan posisi tangan melakukan kembangan secara bergantian juga kanan dan kiri (2x8).

b. Inti

1. Gerakan melangkah ke depan diawali dengan kaki kanan, kiri, kanan, kiri, kemudian melangkah mundur diawali dengan kaki kiri, kanan, kiri, kanan (2x8).
2. Gerakan nomor 1 disertai dengan gerakan teknik pukulan tinju (4x8).
3. Gerakan melangkah ke samping kanan 2 kali, kiri 2 kali (2x8).
4. Gerakan nomor 4 disertai dengan gerakan teknik pukulan samping (4x8).
5. Gerakan mengangkat lutut ke samping seperti awalan ketika akan melakukan tendangan busur kanan (1x8).
6. Gerakan menendang dengan tendangan busur kanan (1x8).
7. Gerakan mengangkat lutut ke samping seperti awalan ketika akan melakukan tendangan busur kiri (1x8).
8. Gerakan menendang dengan tendangan busur kiri (1x8).
9. Interval.
10. Gerakan langkah gabungan, melangkah serong kanan 2 kali, serong kiri 2 kali, mundur serong kanan 1 kali, mundur serong kiri 1 kali, mengangkat lutut samping kanan, dan mengangkat lutut samping kiri (4x8).
11. Gerakan nomor 10 disertai dengan gerakan pukul tinju kiri dan kanan, pukul tinju kanan dan kiri, pukul samping kanan, pukul samping kiri, tendang busur kanan, dan tendang busur kiri (8x8).
12. Interval.
13. Gerakan melangkah maju serong kanan 2 kali, maju serong kiri 2 kali, mundur serong kanan 2 kali, mundur serong kiri 2 kali (2x8).
14. Gerakan nomor 13 disertai dengan gerakan teknik pukulan suwing (4x8).
15. Gerakan membuka kaki kanan 1 kali, kembali menutup, membuka kaki kiri, kembali menutup, dan posisi tangan di pinggang (2x8).
16. Gerakan nomor 15 disertai dengan gerakan teknik sikuan dalam (4x8).
17. Gerakan mengangkat lutut kanan ke depan seperti awalan ketika akan melakukan tendangan depan kanan (1x8).
18. Gerakan menendang dengan tendangan depan kanan (1x8).
19. Gerakan mengangkat lutut kiri ke depan seperti awalan ketika akan melakukan tendangan depan kiri (1x8).

20. Gerakan menendang dengan tendangan depan kiri (1x8).
21. Interval.
22. Gerakan langkah gabungan, membuka kaki kanan ke samping kanan 2 kali, membuka kaki kiri ke samping kiri 2 kali, membuka ke kanan 1 kali, membuka ke kiri 1 kali, angkat lutut kanan, angkat lutut kiri (2x8).
23. Gerakan nomor 22 disertai dengan gerakan teknik pukulan suwing kiri dan kanan, pukulan suwing kanan dan kiri, sikuan dalam kanan, sikuan dalam kiri, tendang depan kanan, tendang depan kiri (8x8).
24. Interval.
25. Gerakan melangkah, melangkahkan kaki kanan ke depan dengan badan menyamping, melangkah ke samping kiri, mundur melangkahkan kaki kiri, mundur melangkahkan kaki kanan. Lakukan secara perlahan (4x8)!
26. Gerakan nomor 25 dilaksanakan secara lebih cepat (4x8).
27. Gerakan nomor 25 disertai dengan gerakan teknik sikuan samping kanan, samping kiri, samping kiri, dan samping kanan (4x8).
28. Gerakan menendang dengan tendangan samping kanan (1x8).
29. Gerakan menendang dengan tendangan samping kiri (1x8).
30. Interval.
31. Gerakan nomor 27 disertai dengan gerakan teknik tendangan samping dengan perincian gerakan teknik sikuan samping kanan dan tendangan samping kanan, sikuan samping kiri dan tendangan samping kiri, sikuan samping kiri dan tendangan samping kanan, sikuan samping kanan dan tendangan samping kiri (4x8).
32. Interval.

c. Pendinginan

1. Jalan di tempat disertai mengangkat kedua tangan ke atas yang saling dikaitkan (3x8).
2. Dari posisi nomor 1, lalu condongkan badan ke samping kanan (3x8)!
3. Dari posisi nomor 2, lalu condongkan badan ke samping kiri (3x8)!
4. Dari posisi nomor 3, kemudian condongkan badan ke depan (3x8)!
5. Menghadap ke kanan, dengan kaki kanan di depan, kedua tangan mengempal di pinggang, ayunkan badan ke depan belakang dengan

- membentuk kuda-kuda depan dan kuda-kuda belakang (2x8)!
6. Dari posisi nomor 5, berhenti di kuda-kuda depan, dilanjutkan dengan gerakan teknik sikap pasang tertutup kanan (2x8).
 7. Menghadap ke kiri, dengan kaki kiri di depan, kedua tangan mengepal di pinggang, ayunkan badan ke depan dan belakang dengan membentuk kuda-kuda depan dan kuda-kuda belakang (2x8)!
 8. Dari posisi nomor 7, berhenti di kuda-kuda depan, dilanjutkan dengan gerakan teknik sikap pasang tertutup kiri (2x8).
 9. Menghadap ke depan, badan sedikit menyamping, posisi kaki kanan di depan dengan sikap pasang tertutup, ayunkan badan ke depan dan belakang hingga membentuk kuda-kuda depan dan kuda-kuda belakang (2x8)! Setelah hitungan 2x8, dilanjut dengan posisi kuda-kuda belakang dan diam selama (1x8).
 10. Kebalikan dari nomor 9.
 11. Kuda-kuda kanan depan dengan posisi tangan mengepal di pinggang, ayunkan badan ke depan belakang (2x8), dilanjutkan dengan posisi diam (2x8), dilanjutkan dengan posisi sikap mengorak sila tangkis atas.
 12. Kebalikan dari gerakan nomor 11.
 13. Hormat IPSI 3 kali dengan perincian (2x8) 3 kali.

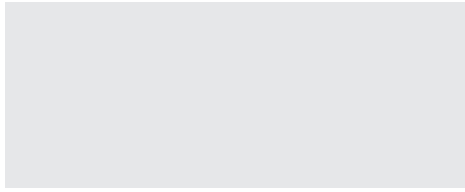
Berdasarkan hasil observasi, sejak muncul pertama kali Desember 2019, Covid-19 sudah menyebabkan 1,6 juta jiwa terpapar. Faktanya, individu yang terpapar Covid-19 menimbulkan beragam gejala, mulai dari gejala berat, ringan, atau malah tidak memiliki gejala sama sekali alias *asimtomatik*. Virus itu dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang memiliki penyakit tertentu, perokok, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah, bahkan bisa mengancam anak-anak sekolah.

Saat ini, solusi yang dapat menjadi jembatan untuk mengatasi permasalahan tersebut, yaitu melakukan rutinitas aktivitas jasmani di sekolah melalui pembelajaran senam dengan model gerakan pencak silat yang dilakukan dalam bentuk aktivitas aerobik dimana pembelajaran ini bertujuan menjaga dan membentuk sistem kekebalan tubuh yang lebih baik pada peserta didik. Pembelajaran ini mengombinasikan senam ritmis dengan gerakan pencak silat. Maksudnya, teknik-teknik pencak silat dilakukan dengan benar dan diiringi dengan

alunan musik yang sesuai dengan gerakan dasar silatnya sehingga diharapkan siswa termotivasi untuk mengikuti pembelajaran PJOK melalui senam pencak silat. Selain itu, dengan adanya pembelajaran tersebut, diharapkan para peserta didik mengalami perubahan positif terkait kebugaran jasmaninya, terutama dalam hal peningkatan imunitas peserta didik sebagai upaya menangkal gangguan Covid-19.

Daftar Pustaka

- Brick, Lynne. 2002. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hartono, Susanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press. [https://googleweblight.com/?lite_url=https://hellosehat.com/ini-dia-efek-genre - musik - terhadap - mood - kita / & ei = STd Now 2_ & lc = id -ID&cs=1&m=165&host=www.google.co.id&ts=1503272336&sig=ALNZjWkJPfhfDasmkXJjBTZVZaB0CyRu-Q](https://googleweblight.com/?lite_url=https://hellosehat.com/ini-dia-efek-genre-musik-terhadap-mood-kita/&ei=STdNow2_&lc=id-ID&cs=1&m=165&host=www.google.co.id&ts=1503272336&sig=ALNZjWkJPfhfDasmkXJjBTZVZaB0CyRu-Q), diakses pada 13 Juli 2020.
- [https://www.liputan6.com / global / read / 4205132 / begini - cara - sistem -kekebalan-tubuh-lawan-virus-corona-covid-19](https://www.liputan6.com/global/read/4205132/begini-cara-sistem-kekebalan-tubuh-lawan-virus-corona-covid-19), diakses pada 13 Juli 2020.
- Lesmana, Ferry. 2012. *Panduan Pencak Silat*. Yogyakarta: Nusa Media.
- Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah.



PEMBELAJARAN PJOK DI MASA BELAJAR DARI RUMAH (BDR) DENGAN MENGGUNAKAN KELAS WHATSAPP DAN KARTU AKTIVITAS GERAK GUNA MENJAGA IMUNITAS TUBUH SISWA

Bakhrul Ulum, S.Or.²³

²³SMKN 1 Bangil

Saat ini penyebaran virus corona semakin meningkat. Hal ini dapat diketahui melalui informasi resmi yang disampaikan oleh Achmad Yurianto selaku juru bicara pemerintah Indonesia untuk Penanganan Covid-19. Achmad Yurianto menyampaikan bahwa angka penyebaran Covid-19 setiap harinya tidak dapat diprediksi dan grafiknya semakin meningkat, serta peta penyebarannya semakin meluas di beberapa wilayah di Indonesia. Sebagai contoh pada tanggal 15 juni 2020, dari data resmi yang diperoleh bahwa yang dinyatakan positif mencapai 39.294 orang, sembuh 15.123 orang, dan meninggal 2.198 orang. Selang beberapa hari, pada tanggal 29 juni 2020 angka orang yang dinyatakan positif Covid-19 sudah meningkat mencapai 55.092 orang, sembuh 23.800 orang, dan meninggal 2.805 orang. Dari data tersebut, dapat dilihat proses meningkatnya dengan cepat angka, sehingga orang yang positif Covid-19 semakin bertambah, dan angka kematian pun semakin meningkat. Akan tetapi, tampaknya ada angin segar, karena angka yang dinyatakan sembuh juga semakin meningkat meskipun tidak sebanding dengan angka yang dinyatakan positif dan meninggal.

²³ Penulis lahir di Pasuruan, 12 September 1983, Penulis merupakan guru SMK Negeri 1 Bangil Kabupaten Pasuruan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, olahraga dan Kesehatan (PJOK), Penulis menyelesaikan gelar sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Malang (2007), penulis juga Aktif dikegiatan komunitas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang tergabung dalam MGMP ditingkat kabupaten, Propinsi dan Nasioanal.

Dengan adanya kasus penyebaran Covid-19, maka hal tersebut sangat berdampak pada berbagai bidang kehidupan di Indonesia, selain dampak nyata pada bidang perekonomian, kasus Covid-19 juga berdampak pada dunia pendidikan di Indonesia. Hal itu disebabkan oleh tingkat kerentanan penularan Covid-19 ini semakin meningkat pada anak usia sekolah. Terbukti dengan adanya data bahwa per-tanggal 30 Mei 2020, korban yang positif tertular Covid-19 sebanyak 1.851 anak dan meninggal dunia sebanyak 29 anak (Kompas.com). Dari data tersebut, tentu kita bertanya-tanya, bagaimana bisa angka penyebaran Covid-19 di kalangan anak sekolah bisa meningkat drastis sedangkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) telah menerbitkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Jadi, dapat disimpulkan bahwa anjuran untuk diam di rumah, istirahat cukup, jaga jarak serta rajin berolahraga kurang dipedulikan oleh para siswa, sehingga tingkat imunitas mereka terancam.

Berdasarkan dari realitas tersebut, tugas guru terutama guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yaitu membuat strategi kombinasi pembelajaran di masa belajar dari rumah (BDR), seperti diadakannya kelas melalui WhatsApp dan kartu aktivitas gerak guna menjaga imunitas tubuh siswa. Dalam pembelajaran di masa darurat Covid-19 dibutuhkan keterampilan dan strategi pembelajaran yang tepat. Strategi pembelajaran adalah cara-cara yang akan digunakan oleh seorang pengajar untuk menyampaikan materi pembelajaran. Tujuannya yaitu memudahkan peserta didik menerima dan memahami materi pembelajaran. Pada akhirnya tujuan tersebut dapat dikuasai di akhir kegiatan belajar.

Agar proses belajar mengajar tetap berjalan dengan lancar, maka baik pengajar maupun siswa harus selalu menjaga daya tahan atau sistem imunitas tubuh mereka selama masa belajar dari rumah. Sistem imunitas atau daya tahan tubuh secara sederhana dapat dipahami sebagai sistem kerja tubuh untuk melawan penyakit. Sistem ini akan melindungi tubuh dari serangan organisme atau kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Sistem imunitas tubuh terdiri atas sistem imunitas bawaan dan sistem imunitas adaptif. Ada pun sistem imunitas bawaan merupakan lini pertahanan pertama terhadap patogen, sedangkan sistem imunitas adaptif merupakan reaksi pertahanan tubuh yang disesuaikan atau diadaptasikan terhadap karakteristik antigen. Oleh karena itu, untuk meningkatkan sistem imunitas atau daya tahan tubuh salah satunya dapat dilakukan dengan berolahraga

secara teratur. Peralnya olahraga memungkinkan sel – sel kekebalan tubuh bekerja secara efektif, meningkatkan aliran darah, membantu membersihkan bakteri dari saluran pernafasan, membantu melawan infeksi, mengurangi stres dan peradangan serta dapat memperkuat antibodi, sehingga olahraga sangat dibutuhkan selama masa pandemi Covid-19. Jika daya tahan tubuh atau sistem imunitas sudah baik, kesehatan akan terjaga. Dengan tubuh yang sehat, proses pembelajaran akan berjalan dengan lancar.

Salah satu pengertian pembelajaran dikemukakan oleh Gagne (1977) yaitu pembelajaran adalah seperangkat peristiwa-peristiwa eksternal yang dirancang untuk mendukung beberapa proses belajar yang bersifat internal. Pengertian lain dari pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran, serta pembentukan sikap, dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Di masa pandemi Covid-19 ini, tentunya proses belajar mengajar tidak dapat dilakukan secara langsung dengan tatap muka, mengingat betapa cepatnya virus ini menyebar. Oleh karena itu, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) membuat suatu kebijakan tentang proses pembelajaran selama pandemi Covid-19 ini dengan mengeluarkan Surat Edaran No. 4 tahun 2020 salah satunya adalah proses belajar dari rumah (BDR). Proses belajar dari rumah selalu dikonotasikan sebagai pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang identik dengan pembelajaran berbasis internet atau daring, harus dengan laptop atau telepon seluler. Padahal pembelajaran jarak jauh bisa dilakukan dengan cara lain seperti pemberian modul, lembar kerja, kelompok belajar, atau kerja sama dengan orang tua bagi siswa yang tidak memiliki perangkat teknologi jaringan.

Proses belajar dari rumah (BDR) seperti pembelajaran daring atau PJJ, berprinsip pada orientasi kebermaknaan pengalaman bagi siswa dan tidak membebani dalam pencapaian ketuntasan kurikulum, serta fokus pada pembelajaran kecakapan hidup di masa pandemi Covid-19. Aktivitas tugas harus bervariasi antarsiswa berdasarkan minat dan kondisi mereka, termasuk kesenjangan akses/fasilitas belajar di rumah. Bukti produk BDR yaitu diberikannya umpan balik yang bersifat kualitatif. Hal itu dapat dilihat pada Surat Edaran No. 15 Kemendikbud Tahun 2020 mengenai Pedoman Penyelenggaraan BDR dalam masa darurat

penyebaran Covid-19. Isinya tentang tujuan pelaksanaan proses belajar dari rumah (BDR). Selain itu, terdapat prinsip pelaksanaan proses belajar dari rumah (BDR), metode, dan media pelaksanaan proses belajar dari rumah (BDR).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di masa pandemi Covid-19 diperlukan pemilihan kompetensi dasar (KD) yang cocok. Hal ini bertujuan agar tercapainya siswa yang memiliki imunitas tubuh baik sebagai acuan tercapainya proses pembelajaran. Jadi, di masa darurat pandemi Covid-19 guru diharapkan lebih kreatif dalam memilih kompetensi dasar yang sesuai untuk keadaan saat ini.

Jika kompetensi pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada masa normal minimal harus mencapai sembilan kompetensi. Akan tetapi, pada masa darurat Covid-19 dan BDR kompetensi dasar yang sesuai dan dapat mendukung untuk menjaga daya tahan tubuh atau sistem imunitas siswa hanya tiga kompetensi,. Kompetensi yang sesuai yaitu (1) aktivitas kebugaran jasmani, (2) senam ritmik, (3) atletik (lari dan jalan).

Agar pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat maksimal, maka dibutuhkan catatan atau media sebagai pengontrol proses pembelajaran. Media yang digunakan bisa menggunakan kartu gerak aktivitas. Kartu gerak aktivitas merupakan sebuah media pembelajaran PJOK yang memuat pilihan tugas proses belajar mengajar aktivitas gerak. Bentuknya terdiri dari dua sisi. Sisi yang pertama yaitu sisi depan dan sisi satunya yaitu sisi utama. Sisi depan berisi tentang biodata siswa mulai dari nama, kelas, jurusan (kalau SMK), tinggi badan (TB), berat badan (BD), sedangkan sisi utama berisi tentang tugas gerak, aktivitas kebugaran jasmani, dan komponen komponen kebugaran jasmani.

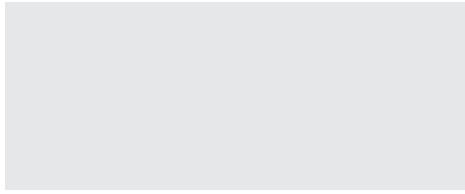
Dalam pencapaian tujuan pembelajaran yang berorientasi pada keberhasilan peningkatan imunitas tubuh siswa, maka perlunya strategi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang sesuai dengan situasi saat ini yaitu belajar dari rumah (BDR). Di sisi lain, pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan daring menggunakan aplikasi yang menghabiskan banyak kuota internet seperti pembelajaran dengan aplikasi Zoom belum tentu mampu mencapai hasil yang maksimal dalam menjawab tantangan proses belajar dari rumah (BDR). Justru muncul masalah baru yaitu bertambahnya beban finansial siswa dan orang tua dalam masa pandemi ini. Oleh karena itu, dipilahlah pembelajaran daring dengan menggunakan aplikasi sosial media yang paling murah, sehingga tidak banyak menghabiskan kuota internet. Media tersebut yaitu WhatsApp.

WhatsApp berfungsi sebagai media atau alat komunikasi secara timbal balik antara siswa dan guru. Selain itu, pemanfaatan kartu aktivitas gerak juga menunjang pembelajaran. Kartu aktifitas gerak bertugas sebagai pengontrol siswa dalam melakukan pembelajaran sekaligus sebagai alat pencatat bagi siswa sesudah melakukan aktivitas gerak sesuai kompetensi dasar yang diinginkan, seperti melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, denyut nadi awal, dan denyut nadi. Melalui kartu ini pula, guru dapat memantau siswa telah melakukan kegiatan (1) kebugaran jasmani, misalkan: *sit up* 1 menit, *push up* 1 menit, atau lompat tegak 1 menit (2) melakukan senam ritmik semisal senam SKJ 2018 atau senam irama lainnya, serta (3) melakukan aktivitas atletik seperti *jogging* atau lari dengan jarak 10 meter selama 5 menit dan melakukan jalan bolak balik selama 15 menit.

Dalam hal ini, kartu aktivitas gerak mencatat kegiatan harian pencapaian siswa dalam melakukan praktik. Misalkan siswa A melakukan *push up* selama 1 menit, maka dalam kartu aktifitas gerak yang dicatat adalah waktu pelaksanaan serta pencapaian *push up* dalam waktu 1 menit mendapatkan berapa gerakan? Selanjutnya, siswa B melaksanakan lari atau *jogging*, maka kartu aktifitas gerak sebagai hasil progres bahwa dalam 1 menit siswa B melakukan lari dengan jarak 10 meter mendapatkan berapa putaran? Setelah itu, barulah dicatat denyut nadi pada kartu aktivitas. Jadi, kelas WhatsApp ini sebagai media timbal balik antara guru dan siswa sekaligus sebagai penilaian dan evaluasi guru dengan cara hasil catatan dibagikan ke kelas WhatsApp, sehingga guru bisa mengetahui keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Setyvani P, Gloria. (2020), Kematian Anak Indonesia karena Corona Tertinggi di ASEAN, Diunggah dari web: <https://www.kompas.com/sains/read>. 29 Juni 2020
- Agus Wijaya, Made (2019), Media Pembelajaran Aktivitas Pengembangan PJOK Untuk Pendidikan Dasar dan Menengah. *Journal of Sport Scienc And Education (JOSSAE) Vol: 4:(1-6)No:1* April (2019).
- Gagne (1977), Pengertian Pembelajaran. Direktorat Pendidikan dan Pembelajaran Diunggah dari Web: <https://unida.ac.id/pembelajaran/> 29 Juni 2020
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. Surat Edaran Mendikbud No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan pendidikan dalam Masa darurat Penyebaran corona virus Disease Diunggah dari web : <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/>. 29 Juni 2020
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. Diunggah dari web : Surat Edaran Sesjen No.15 tahun 2020 tentang Pedoman Pelaksanaan BDR selama darurat Covid19. Diunggah dari Web: <https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/>. 29 Juni 2020



TRANSFORMASI MODEL PEMBELAJARAN PJOK SETELAH PANDEMI SARS-CoV-2 CORONAVIRUS (COVID-19)

Arifah Kaharina²⁴

²⁴Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIO Unesa

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi mata pelajaran yang wajib diajarkan di seluruh jenjang pendidikan di Indonesia. Tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan literasi fisik⁽¹⁾, di mana literasi fisik digambarkan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman terhadap nilai yang dapat membentuk karakter, serta bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik yang diharapkan dapat diterapkan seumur hidup⁽²⁾. PJOK bukan sekadar aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk pembelajaran, melainkan lebih dari itu, PJOK sangat penting untuk mengoptimalkan dan mengembangkan keterampilan motorik, serta mengajarkan pentingnya kesehatan fisik dan penanaman nilai sikap untuk pembentukan karakter. Anak dapat belajar berinteraksi dengan teman melalui permainan, kerjasama dengan orang dan lingkungan yang berbeda, belajar bekerja secara tim dengan berinteraksi, dan nilai karakter lainnya. Pembelajaran PJOK yang berkualitas membantu peserta didik untuk meningkatkan kemampuan fisik, kesehatan, serta memperoleh keterampilan kolaboratif yang mereka butuhkan untuk melakukan pekerjaan ke depannya dan menyelesaikan masalah yang akan dihadapi. Pembelajaran jasmani, pada prinsip

²⁴Penulis aktif sebagai Dosen Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya sejak tahun 2019. Mengampu mata kuliah Anatomi, Fisiologi Olahraga, Ilmu Gizi Olahraga, Pendidikan Kesehatan Sekolah, dan Karate. Riwayat pendidikan penulis S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta tahun lulus 2015, dan S2 Ilmu Kesehatan Olahraga Universitas Airlangga tahun lulus 2017.

praktiknya adalah aktif secara fisik melalui berbagai media pembelajaran, di antaranya melalui berbagai cabang olahraga, olahraga permainan, permainan tradisional, dll.

Pada masa pandemi Covid-19, dalam upaya percepatan pencegahan penyebaran infeksi virus yang belakangan telah diketahui tidak hanya menular melalui droplet atau cairan, tetapi juga melalui *airborne* atau udara⁽³⁾, seluruh institusi pendidikan menghentikan kegiatan belajar mengajar secara tatap muka atau luar jaringan (luring). Sebagian besar pemerintah di seluruh dunia telah menutup sementara lembaga pendidikan dalam upaya menahan penyebaran pandemi Covid-19. Penutupan nasional ini berdampak pada lebih dari 91% populasi siswa dunia⁽⁴⁾ tidak diizinkan pergi ke sekolah. Alternatifnya adalah beralih dari pendidikan tradisional ke pendidikan secara *online* atau dalam jaringan (daring). Pembelajaran daring menuntut pendidik untuk berinovasi menciptakan model belajar yang menarik, menyenangkan, dan dapat dilakukan di rumah, namun tetap menjamin ketercapaian kompetensi. Dalam hal ini, jangkauan internet dan ketersediaan komputer, laptop atau *smartphone* menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran. Keterbatasan pengetahuan dan sarana teknologi baik dari pendidik maupun peserta didik, serta keterbatasan alat dan tempat dalam proses pembelajaran menjadi tantangan tersendiri. Pendidik dituntut untuk membuat peserta didik tetap aktif bergerak, mempertahankan status kebugaran jasmani yang baik di tengah keterbatasan yang dihadapi. Peran pendidik untuk memastikan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran melalui aktivitas fisik, meski hanya sedikit aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah, menjadi sangat penting. WHO merekomendasikan 60 menit/hari aktivitas fisik sedang hingga berat untuk usia 6—17 tahun, dan 75 menit/minggu aktivitas fisik berat atau 150 menit/minggu untuk aktivitas fisik sedang untuk orang dewasa dan orang tua, dengan frekuensi 2—3 hari/minggu, masing-masing mencakup aktivitas penguatan otot dan tulang⁽³⁾. Jika melibatkan siswa dalam pedoman WHO adalah prioritas, maka materi kesehatan dan kebugaran dapat menjadi jawabannya.

Berbagai cara pembelajaran jarak jauh seperti memanfaatkan aplikasi, platform, dan sumber daya digunakan untuk membantu orang tua, pendidik, dan sekolah untuk memfasilitasi peserta didik dalam proses pembelajaran selama di rumah dari sistem manajemen pembelajaran digital (seperti *CenturyTech*, *Edmodo*, *Google Classroom*, *Schoology*, dll) hingga platform kolaborasi yang mendukung komunikasi video langsung (seperti *WhatsApp*, *WeChat*, *Skype*, *Zoom*, dll)⁽⁵⁾.

Namun, tidak sedikit peserta didik yang tidak memiliki fasilitas untuk mengikuti pembelajaran daring. Sebagian guru pada daerah zona aman harus berkunjung ke rumah peserta didik untuk pendampingan belajar. Namun pertanyaannya, “Apakah cara pembelajaran ini dapat menjamin ketercapaian kompetensi mata pelajaran PJOK, baik pengetahuan, keterampilan, dan penanaman nilai-nilai karakter seperti pembelajaran secara tatap muka di sekolah?”

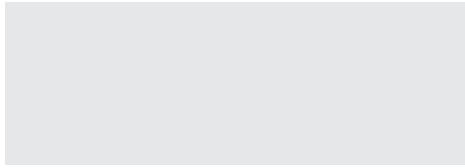
Dalam pembelajaran daring, pendidik tidak bisa menerapkan indikator maupun standar pencapaian kompetensi sama seperti pembelajaran tatap muka. Pendidik tidak bisa menuntut ketercapaian seluruh kompetensi, terlebih pada kompetensi keterampilan yang memerlukan pengawasan ketika peserta didik belajar gerak dasar karena pendidik harus memastikan peserta didik mengembangkan keterampilan dasar sesuai kemampuan dan level masing-masing peserta didik. Pandemi ini memaksa pengembangan pendidikan *online* yang mungkin bisa menjadi alternatif pembelajaran di masa depan ketika negara, pemerintah, dan populasi lebih siap lagi. Cara belajar secara daring memang lebih fleksibel dan dinamis, serta tidak berakhir dengan infrastruktur. Infrastruktur hanyalah langkah pertama menuju paradigma baru pengajaran dan pembelajaran di masa pascapandemi. Paradigma tersebut dapat mewakili pergeseran dari kegiatan pembelajaran tradisional yang berpusat pada pendidik ke kegiatan yang lebih berpusat pada peserta didik termasuk kegiatan kelompok, diskusi, dan kegiatan pembelajaran langsung. Hal itu membutuhkan pemikiran ulang secara konseptual dan filosofis tentang sifat pengajaran dan pembelajaran, peran, dan koneksi antara pendidik, peserta didik, dan bahan ajar dalam komunitas pembelajaran *postdigital* ⁽⁶⁾.

Pembelajaran daring harus diintegrasikan jangka panjang ke dalam kurikulum untuk meningkatkan kualitas pengajaran. Kurikulum dan pedagogi perlu diperbarui dan harus menjadi model pedagogi daring yang berhasil dan dapat diterapkan dalam praktik guru di masa mendatang. Perlu pengembangan platform pendidikan yang memungkinkan akses ke sumber daya pembelajaran yang berkualitas tinggi, pengembangan kapasitas pendidik, staf, serta peran tenaga profesional untuk mendukung pengajaran *online*, serta diperlukan kerja sama; baik dari orang tua, instansi pendidikan, sektor swasta, dan pemangku kepentingan lainnya untuk mempromosikan dan menyosialisasikan pembelajaran *online* untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Peran pendidik sangat penting sebagai penyedia pendidikan jarak jauh berkualitas tinggi yang inklusif dan adil. Pendidik

diharapkan memiliki pengetahuan, keterampilan, dan etika untuk melakukan dan terus mengembangkan model pengajaran online yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Ke depan, model pembelajaran yang dapat diterapkan pascapandemi, dapat terdiri atas model pembelajaran tatap muka/luring, model pembelajaran campuran (*blended learning*), dan model pembelajaran *online*/daring⁽⁷⁾. Pandemi Covid-19 telah menyebabkan perubahan besar pada semua bidang kehidupan manusia. Dalam bidang pendidikan, krisis ini harus memunculkan peluang pengembangan potensial dalam model pembelajaran untuk masa depan. Situasi saat ini membutuhkan inovasi dan strategi model pembelajaran baru untuk dikembangkan secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- IPLA. 2017. *Physical Literacy*. <https://www.physical-literacy.org.uk/> diakses pada 12 Juli 2020.
- Jandrić, P., Knox, J., Besley, T., Ryberg, T., Suoranta, J., & Hayes, S. 2018. *Postdigital Science and Education*. *Educational Philosophy and Theory*, 50(10), 893–899. <https://doi.org/10.1080/00131857.2018.1454000>.
- Sum RKW, Ha ASC, Cheng CF, Chung PK, Yiu KTC, Kuo CC, et al. 2016. *Construction and Validation of a Perceived Physical Literacy Instrument for Physical Education Teachers*. *PLoS ONE* 11(5): e0155610. doi:10.1371/journal.pone.0155610.
- UNESCO. 2020. *COVID-19 Educational Disruption and Response*. <https://en.unesco.org/covid19%20/educationresponse> diakses pada 12 Juli 2020..
- UNESCO. 2020. *Distance learning solutions*. <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/solutions> diakses pada 12 Juli 2020.
- WHO. 2020. *Coronavirus disease (COVID-19) pandemic*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> diakses pada 12 Juli 2020.
- Zhu, X. 2020. *Building up National Online Teacher Education System*. *Research in Education Development*, 40(2), 3. <https://doi.org/10.14121/j.cnki.1008-3855.2020.02.002>.



IMPLEMENTASI PENDIDIKAN OLAHRAGA DENGAN MODEL *ANCHORED INSTRUCTION* BERBASIS *E-LEARNING* DI ERA PANDEMI COVID-19

Ratno Susanto²⁵

²⁵Penjakesrek, IKIP Budi Utomo Malang

Pendidikan jasmani merupakan salah satu aspek dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan olahraga merupakan suatu sistem penyampaian layanan yang bersifat menyeluruh (*comprehensive*) dan dirancang untuk mengetahui, menemukan, dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor. Hampir semua jenis siswa normal atau luar biasa memiliki masalah dalam ranah psikomotor. Masalah psikomotor muncul akibat keterbatasan kemampuan sensomotorik, yaitu keterbatasan dalam kemampuan belajar. Sebagian anak di rumah bermasalah dalam interaksi sosial dan tingkah laku. Dengan demikian, dapat dipastikan bahwa peranan pendidikan olahraga bagi siswa di rumah sangat besar sehingga diperlukan pengamatan terkait kelainan dan keterbatasan tersebut untuk mengembangkan pembelajaran daring yang ideal.

Program pengajaran olahraga harus dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu atau berkelompok. Untuk itu, pendidikan olahraga mengacu pada suatu program kesegaran jasmani yang progresif yang selalu berkembang dan/atau latihan otot-otot besar. Dengan

²⁵Ratno Susanto lahir di Mojokerto, 23 Juni 1990. Penulis merupakan Dosen IKIP Budi Utomo Malang dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Penulis menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (2013), sedangkan gelar magister pendidikan diselesaikan di IKIP Budi Utomo Malang pada

demikian, tingkat perkembangan siswa dalam pembelajaran daring akan dapat mendekati tingkat kemampuan teman sebayanya. Apabila program pendidikan olahraga dapat mewujudkan hal tersebut, pendidikan olahraga dapat membantu siswa melakukan penyesuaian sosial dan mengembangkan perasaan siswa memiliki harga diri. Perasaan tersebut akan dapat membawa siswa berperilaku dan bersikap sebagai subjek bukan objek di lingkungannya. Peserta didik perlu mendapatkan layanan belajar khusus yang disesuaikan dengan kondisinya dalam setiap mata pelajaran. Layanan belajar khusus tersebut tecermin dalam RPP dan silabus. Peserta didik yang memiliki masalah dalam pembelajaran daring perlu mendapatkan layanan khusus. Layanan khusus itu disebut pendidikan olahraga. Pendidikan olahraga adalah pendidikan melalui program aktivitas jasmani yang dimodifikasi untuk memungkinkan individu dengan kelainan memperoleh kesempatan untuk berpartisipasi dengan aman, sukses, dan memperoleh kepuasan (Hosni, 2015: 105)

Pandemi Covid-19 di tanah air menciptakan dampak berupa masalah dan krisis di berbagai sektor publik, tidak terkecuali sektor pendidikan. Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) akhirnya menerapkan kebijakan Belajar dari Rumah atau *Learning from Home*. Sebelumnya, Kemendikbud yang digawangi Nadiem Anwar Makarim ini mengeluarkan kebijakan *Merdeka Belajar*. Plt. Direktur Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar dan Menengah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Hamid Muhammad menjelaskan, sebagai upaya untuk menegakkan kegiatan belajar mengajar (KBM) di tengah pandemi Covid-19, Kemendikbud telah mengatur kebijakan melalui Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Kementerian Pendidikan yang memuat empat hal tersebut. Ada empat pokok utama strategi yang diusung Kemendikbud.

Pertama adalah pembelajaran secara daring, baik secara interaktif maupun noninteraktif. Hal itu perlu dilakukan meskipun tidak semua anak-anak dapat melakukan itu karena faktor infrastruktur. Dalam hal ini, kata Hamid, paling penting adalah pembelajaran harus terjadi meski di rumah. “Tanpa para guru harus memiliki target bahwa kurikulum harus tercapai. Bukan memindahkan sekolah di rumah, namun pilihlah materi-materi esensial yang perlu dilakukan oleh anak-anak di rumah,” jelas Hamid dalam telekonferensi bersama para guru dan pegiat pendidikan di Media Center Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 di Graha Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) Jakarta, Sabtu (2/5). Kedua adalah tenaga pengajar atau guru harus memberikan pendidikan kepada anak-anak tentang kecakapan hidup, yakni pendidikan yang bersifat kontekstual sesuai kondisi rumah masing-masing, terutama pengertian tentang Covid-19,

mengenai karakteristik, cara menghindarinya dan bagaimana cara agar seseorang tidak terjangkau. Ketiga adalah pembelajaran di rumah harus disesuaikan dengan minat dan kondisi masing-masing anak. “Jadi jangan disamaratakan untuk semua anak, harus memperhatikan semua kondisi lingkungan anak-anak, termasuk akses terhadap internet,” ujar Hamid. Keempat adalah bagi para tenaga pengajar atau guru, tugas-tugas yang diberikan kepada siswa tidak harus dinilai seperti biasanya di sekolah, tetapi penilaian yang dilakukan bersifat kualitatif yang bertujuan memberikan motivasi kepada anak-anak.

Paradigma masa depan di dalam kecenderungan yang menyeluruh adalah sebuah dorongan pasar multimedia (Roll, 1997). Dampak kuat dari lahirnya globalisasi akan menghasilkan perubahan dalam pendidikan dan pelatihan. Karena itu, diperlukan ilmu pendidikan dan metode pembelajaran yang baru. Yang perlu digarisbawahi dari pernyataan Roll adalah “Teknologi tinggi hendaknya untuk menjangkau yang tidak terjangkau, dan ketepatan teknologi tinggi adalah apabila infrastrukturnya digunakan secara bijak.” Saat ini, pendidikan berada di masa pengetahuan (*knowledge age*) dengan percepatan peningkatan pengetahuan yang luar biasa. Percepatan peningkatan pengetahuan ini didukung oleh penerapan media dan teknologi digital yang disebut dengan *information super highway* (Gates dalam Arsyad, 2011).

Pada tahun 1989, Bishop telah meramalkan bahwa pendidikan di masa depan cenderung menjadi luwes, terbuka, beraneka ragam, terjangkau oleh siapa pun yang ingin belajar tanpa mengenal usia, jenis kelamin, pengalaman belajar sebelumnya, dan sebagainya. Dengan kemajuan teknologi komunikasi yang baru, model penyampaian melalui banyak jalur berbasis multimedia terus berkembang sebagai suatu alat yang sangat andal. Kemampuan untuk menggabungkan teks, diagram, dan gambar dengan video dan suara sangat menunjang kemampuan mentransmisikan informasi yang bermakna dan pembangunan teknologi yang bersifat maya (*virtual*).

Association for Education and Communication Technology (AECT) mengartikan kata media sebagai segala bentuk dan saluran yang dipergunakan untuk proses informasi. *National Education Association* (NEA) mendefinisikan media sebagai segala benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca, atau dibicarakan beserta instrumen yang dipergunakan untuk kegiatan tersebut (Muhson, 2010). Bretz (dalam Sanaky, 2009) mengidentifikasi ciri utama dari media menjadi tiga unsur pokok, yaitu suara, visual, dan gerak. Visual dibedakan menjadi tiga, yaitu gambar, garis, dan simbol yang merupakan suatu kontinum

dari bentuk yang dapat ditangkap dengan indera penglihatan. Di samping itu, Bretz juga membedakan antara media siar (*telecommunication*) dan media rekam (*recording*) sehingga terdapat delapan klasifikasi media: 1) media audiovisual gerak, 2) media audiovisual diam, 3) media audiovisual semigerak, 4) media visual gerak, 5) media visual diam, 6) media semigerak, 7) media audio, dan 8) media cetak.

E-learning merupakan salah satu bentuk model pembelajaran yang difasilitasi dan didukung pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi. *E-learning* mempunyai ciri-ciri, antara lain (Clark & Mayer 2008: 10) 1) memiliki konten yang relevan dengan tujuan pembelajaran; 2) menggunakan metode instruksional, misalnya penyajian contoh dan latihan untuk meningkatkan pembelajaran; 3) menggunakan elemen-elemen media seperti kata-kata dan gambar-gambar untuk menyampaikan materi pembelajaran; 4) memungkinkan pembelajaran langsung berpusat pada pengajar (*synchronous e-learning*) atau didesain untuk pembelajaran mandiri (*asynchronous e-learning*); 5) membangun pemahaman dan keterampilan yang terkait dengan tujuan pembelajaran baik secara perseorangan atau meningkatkan kinerja pembelajaran kelompok.



Gambar 1 Media *E- Learning*

Menurut Rusman dkk. (2011: 264), *e-learning* memiliki karakteristik, antara lain a) *interactivity* (interaktivitas), b) *independency* (kemandirian), c) *accessibility* (aksesibilitas), dan d) *enrichment* (pengayaan). *E-learning* dapat didefinisikan sebagai sebuah bentuk teknologi informasi yang diterapkan di bidang pendidikan dalam bentuk dunia maya. Istilah *e-learning* lebih tepat ditujukan sebagai usaha

untuk membuat sebuah transformasi proses pembelajaran yang ada di sekolah atau perguruan tinggi ke dalam bentuk digital yang dijumpai teknologi internet (Munir, 2009: 169).

Seok (2008: 725) menyatakan bahwa “*e-learning is a new form of pedagogy for learning in the 21st century. e-Teacher are e-learning instructional designer, facilitator of interaction, and subject matter experts*”. Penerapan e-learning untuk pembelajaran daring pada masa sekarang ini sangatlah mudah dengan memanfaatkan modul Learning Management System yang mudah untuk diinstalasi dan dikelola seperti Moodle.

Model pembelajaran *anchored instruction* menuntut mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar sehingga mahasiswa yang dominan berperan dalam proses pembelajaran, sedangkan dosen hanya berperan sebagai fasilitator dan motivator. Materi pembelajaran tidak disajikan dalam bentuk jadi, tetapi harus merupakan temuan dari siswa sehingga pembelajaran akan semakin bermakna. Kombinasi media dengan model pembelajaran *anchored instruction* akan menghasilkan sebuah skema pembelajaran yang inovatif

Model pembelajaran *anchored instruction* merupakan model pembelajaran yang berbasis teknologi yang dikembangkan oleh *The Cognition and Technology Group at Vanderbilt University* yang dipimpin oleh John Bransford (Hamalik, 2013: 43). Konsep-konsep dalam ilmu pengetahuan menjadi lebih jelas ketika mahasiswa dapat mengeksplorasi kemampuan mereka dalam berbagai pengaturan. *Anchored instruction* telah mampu membantu mahasiswa memahami permasalahan atau isu dengan membuat skenario video yang melibatkan benda-benda kontekstual (Rabinowitz dalam Prayitno, 2011).

Penerapan model pembelajaran *anchored instruction* dibandingkan yang lain lebih menunjukkan sikap positif mahasiswa terhadap aktivitas belajar mereka. Dalam segi pengetahuan yang didapat oleh peserta didik yang berkebutuhan khusus, penerapan model *anchored instruction* menunjukkan data yang lebih efektif. Model *anchored instruction* dengan menggunakan multimedia dan video pada pembelajaran membuktikan efektivitas pembelajaran yang lebih baik (Elcin *et al.*, 2014). Keuntungan utama penerapan *anchored instruction* membantu ABK mengidentifikasi dan menentukan masalah mereka sendiri, membantu pengembangan berbagai keterampilan penelitian, mendorong pandangan belajar sebagai alat untuk mencapai tujuan, menerapkan pembelajaran pada konteks di luar lingkungan belajar, dan membantu guru mengembangkan kerangka kerja

kognitif yang akan memungkinkan mereka untuk mengasimilasi pembelajaran baru (Duncan *et al.*, 2010). Informasi visual maupun audiovisual yang diberikan melalui model pembelajaran *anchored instruction* dapat mempermudah mahasiswa untuk memahami instruksi atas konsep yang mereka pelajari. Multimedia dalam model pembelajaran *anchored instruction* menunjukkan motivasi mahasiswa untuk belajar dan mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa baik mahasiswa yang memiliki masalah belajar maupun tidak. Model pembelajaran *anchored instruction* dirancang berdasarkan *video-based format* yang disebut “*anchor*” atau “kasus” yang memberikan dasar untuk eksplorasi dan kolaborasi dalam memecahkan masalah. Cerita dalam video menggambarkan kehidupan nyata yang dapat dieksplorasi di berbagai tingkatan. Video tersebut dirancang untuk memungkinkan guru serta mahasiswa untuk menghubungkan pengetahuan matematika dengan pelajaran lainnya dengan menjelajahi lingkungan dari sudut pandang yang berbeda.

Model pembelajaran *anchored instruction* hampir sama dengan pembelajaran berbasis masalah, hanya saja cerita (masalah) yang disajikan bertujuan untuk “dieksplorasi dan didiskusikan tidak sekadar dibaca atau dilihat” (Bransford dalam Oliver, 1999). Esensi dari model pembelajaran *anchored instruction* adalah “*anchor*” atau menempatkan instruksi pada pemecahan masalah bermakna yang sesuai dengan konteks nyata. Penempatan masalah sesuai dengan konteks yang nyata itulah yang disebut dengan *macro context* karena melibatkan situasi yang kompleks yang mengharuskan mahasiswa untuk merumuskan dan memecahkan masalah yang saling berhubungan antara sub-sub masalah (Bransford dalam Biswas, 1997). AI adalah model pembelajaran yang mana guru berusaha membantu mahasiswa menjadi aktif dalam pembelajaran yang dikondisikan dalam instruksi yang menarik dan pemecahan masalah yang nyata, di mana peserta didik nanti mendengarkan visual dari video “*anchor*” dan memecahkan masalah yang terdapat dalam cerita video tersebut. Video tersebut berisi masalah kompleks dengan cerita kontekstual yang membantu aktivitas pembelajaran mencapai tujuan pencapaian konsep (Reed, 2011: 32). Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006), “Siswa belajar karena didorong oleh kekuatan mentalnya. Kekuatan mental itu berupa keinginan, perhatian, kemauan, atau cita-cita.” Kekuatan mental tersebut dapat tergolong rendah atau tinggi. Ada psikologi pendidikan yang menyebut kekuatan mental yang mendorong terjadinya belajar tersebut sebagai motivasi belajar. Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Ada tiga komponen utama dalam

motivasi, yaitu a) kebutuhan, b) dorongan, dan c) tujuan. Kebutuhan terjadi bila individu merasa ada ketidakseimbangan antara apa yang ia miliki dan ia harapkan. Dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan. Tujuan adalah hal yang ingin dicapai oleh seorang individu. Tujuan tersebut mengarahkan perilaku dalam hal ini perilaku belajar.

Strategi itu dimunculkan berdasarkan tema “Hari Pendidikan Nasional Belajar dari Covid-19” yang dikeluarkan Kemendikbud. Kita harus belajar dari apa yang kita alami selama ini termasuk juga kita belajar bersama dalam era pandemi Covid-19 ini. Oleh sebab itu, berdasarkan simpulan tersebut maka peneliti menciptakan aplikasi pembelajaran berupa audio dan video yang berbasis *e-learning* dengan model *anchored instruction*.

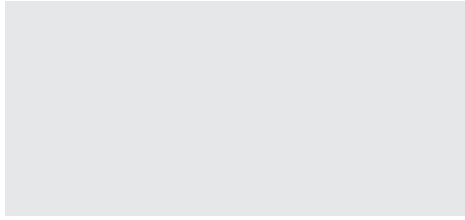
Pembelajaran berbasis aplikasi *e-learning* dengan model *anchored instruction* sangatlah bermanfaat bagi orang tua saat membimbing adik-adik yang berkebutuhan khusus dengan model *anchored instruction*. Apalagi saat pandemi Covid-19 seperti ini harus *stay at home* dan selalu jaga jarak serta tetap berolahraga demi keluarga sehat, Indonesia bebas Covid-19.

Daftar Pustaka

- Arsyad, Azhar. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dimiyati dkk. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamalik, O. 2013. *Media Pendidikan, Cetakan VII*. Bandung: PT Citra Aditya Bakti.
- Hosni, I. 2015. *Pembelajaran Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas
- Prayitno, E. 2011. *Motivasi dalam Belajar*. Jakarta: P2LPTK, 10.
- Reed, S.K. 2011. *Kognisi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rusman dkk. 2011. *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi: Mengembangkan Profesionalitas Guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Sanaky, H.AH. 2009. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Safiria Insania Press
- Sisco, Ashley. 2010. *Nations First for E-Learning of Effectiveness the Optimizing*. Ottawa: The Conference Board of Canada.
- Sukadiyanto dan Dangsinia Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Tarigan, Beltasar. 2002. *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Bandung: FPOK – UPI.
- Muhson, A. 2010. *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi*. Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol. VIII. No. 2.
- Mungania, Peni. 2003. *The seven e-learning barriers facing employees*. (Diambil pada tanggal 20 Juli 2012, dari <http://aerckenya.org/docs/ElearningReport.pdf>).
- Seok, Soonhwa. 2008. *The Aspect of E-Learning*. International Journal on ELearning, Proquest, 7(4), 725—741.
- Susanto, Ratno dkk. *Students' Critical Thinking Ability in Tennis Mathematics of Physical Health Education and Recreation*. International Journal of Scientific and Research Publications, Vol. IX. No. 9.

Laman Internet

- <https://m.mediaindonesia.com/read/detail/310463-merdeka-belajar-di-era-pandemi-covid-19>
- <https://m.republika.co.id/berita/q9oz63380/strategi-belajar-kemendikbud-di-masa-pandemi-covid19>



PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI ERA NEW NORMAL

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd²⁶

²⁶Universitas Negeri Medan

Saat pandemik covid-19, era *new normal* di mulai, namun apakah PSBB tetap berlanjut ketika sudah di longgarkan, beberapa negara, masih memberlakukan *lock down*. Demi menjaga kesehatan dan imunitas tubuh agar terbebas dari infeksi virus corona, beragam aktivitas fisik seperti olahraga dan juga berjemur di rumah disarankan untuk dilakukan.

Akibatnya, saat ini banyak orang yang melakukan berbagai kegiatan untuk sekedar ‘bergerak’ dan olahraga sampai berjemur. Aktivitas ini menjadi sesuatu yang baru bagi banyak orang. Sebenarnya ini (olahraga dan berjemur) sudah jadi anjuran hidup sehat sejak dulu. Tapi berhubung sekarang tidak boleh keluar rumah dan ‘liburan’ di rumah tanpa melakukan apa-apa, jadi merasa tak nyaman.

Seperti kita ketahui bersama, banya sekali manusia terpapar melalui wabah ini, penularannya melalui kontak antar manusia yang sangat sulit diprediksi, karena kegiatan sosial yang sulit untuk dihindari. Obat penawar sampai saat ini belum ditemukan, dan semoga dalam waktu dekat obat penawar tersebut ada dan mudah untuk didapatkan.

²⁶Penulis lahir di Langkat, 09 Juni 1982, penulis merupakan Dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan dalam bidang Manajemen Olahraga. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan (2005), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2008), sedangkan Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2016). Salah satu tim penulis buku Strategi Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi COVID-19 (2020).

Rumitnya penanganan wabah ini, menjadikan pemimpin negara membuat kebijakan yang super ketat untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19. *Social distancing* merupakan pilihan yang cukup berat bagi setiap negara dalam membuat kebijakan untuk pencegahan penyebaran Covid-19, karena kebijakan ini berdampak negatif terhadap segala aspek kehidupan.

Tak terkecuali bidang olahraga, ikut juga terdampak dari kebijakan ini, keputusan pemerintah yang mendadak meliburkan atau memindahkan proses pembelajaran dari sekolah menjadi dirumah, membuat kelimpungan banyak pihak, dan pada kenyatannya kita tidak siap dengan kondisi ini new normal ini.

Pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu proses yang dilaksanakan pada setiap jenjang mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah yang menggunakan aktivitas atau anggota fisik untuk mencapai kesehatan dan kebugaran fisik, keterampilan gerak yang berakibat pada berkembangnya kemampuan sikap, dan intelektual pada kehidupan sehari-hari (Bangun, 2016).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistim pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. Kesegaran jasmani siswa di sekolah harus dapat dipertahankan dan ditingkatkan melalui proses pendidikan jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya membentuk karakteristik siswa, sehingga dalam kehidupan sehari – hari terlihat sehat dan bugar. Pada umumnya setiap manusia ingin melakukan semua aktivitas tanpa merasakan suatu kelelahan yang diakibatkan oleh aktivitasnya. Tapi faktanya, olahraga yang seharusnya mampu mengatasi hal tersebut kurang di optimalkan oleh masyarakat. Padahal olahraga mampu memberikan kontribusi positif untuk kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain itu, dapat mengembangkan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap, tindak dan karya yang pada hakekatnya akan meningkatkan kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani berperan membentuk generasi muda yang sehat, kuat dan potensial sebagai tenaga dalam pembangunan indonesia.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan semua aktivitasnya dengan baik. Berbeda dengan siswa yang tidak memiliki kebugaran jasmani, siswa tersebut akan mudah mengalami kelelahan dan konsentrasi yang tidak fokus. Hal ini tentu membuktikan bahwa kebugaran jasmani tentu dibutuhkan dalam hidup. Selain dari kebugaran jasmani, gizi juga ikut berpengaruh terhadap aktivitas seseorang. Karena status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional, (Hafied Adi Anggara, 2017). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Ilustrasi konsep pendidikan jasmani dan olahraga tersebut, telah dilandasi dengan berbagai aspek keilmuan, sehingga pencapaian kebugaran jasmani dan keterampilan motorik melalui aktivitas manusia, sehingga dapat memberikan nilai (aksiologi).

New normal adalah skenario untuk mempercepat penanganan COVID-19 dalam aspek kesehatan dan sosial-ekonomi. New normal dikatakan sebagai cara hidup baru di tengah pandemi virus corona yang angka kesembuhannya makin meningkat. Indikator yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Tidak menambah penularan atau memperluas penularan atau meminimalisasi penularan.
2. Menggunakan indikator sistem kesehatan yakni seberapa tinggi adaptasi dan kapasitas dari sistem kesehatan bisa merespons untuk pelayanan COVID-19

3. Surveilans yakni cara menguji seseorang atau sekelompok kerumunan apakah dia berpotensi memiliki COVID-19 atau tidak sehingga dilakukan tes masif.

New normal adalah langkah percepatan penanganan COVID-19 dalam bidang kesehatan, sosial, dan ekonomi. Skenario *new normal* dijalankan dengan mempertimbangkan kesiapan daerah dan hasil riset epidemiologis di wilayah terkait. “Badan bahasa sudah memberikan istilah Indonesianya yaitu Kenormalan Baru. Kata normal sebetulnya dalam bahasa Inggris sudah dijadikan nomina makanya jadi *New Normal*. Badan bahasa kemudian membuat padanannya menjadi Kenormalan. Karena kalau normal itu adjektiva kata sifat, jadi Kenormalan Baru,” kata ahli bahasa Prof. Dr. Rahayu Surtiati Hidayat dari Universitas Indonesia, (Rosmha Widiyani, 2020).

Organisasi kesehatan dunia WHO telah menyiapkan pedoman transisi menuju *new normal* selama pandemi COVID-19. Dalam protokol tersebut, negara harus terbukti mampu mengendalikan penularan COVID-19 sebelum menerapkan *new normal*. Pengendalian ini juga harus bisa dilakukan di tempat yang memiliki kerentanan tinggi misal panti jompo, fasilitas kesehatan mental, dan wilayah dengan banyak penduduk. Langkah pengendalian dengan pencegahan juga harus diterapkan di tempat kerja. Langkah-langkah pencegahan di tempat kerja mulai ditetapkan seperti jarak fisik, fasilitas mencuci tangan, dan etika pernapasan. (Rosmha Widiyani, 2020).

Pada *new normal* ini, konsep dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sama saja sebenarnya dengan konsep pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdahulu, bedanya menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan melalui prinsip-prinsip yang direkomendasi WHO.

Jadi pada kondisi *new normal* ini, konsep pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diberlakukan guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan saat pembelajaran berlangsung adalah menerapkan prinsip aktivitas diluar ruangan yang dikerekomendasikan WHO tetap jaga jarak fisik (tidak kontak fisik), memperhatikan kebersihan peserta didik seperti mencuci tangan setelah aktivitas pembelajaran fisik, dan etika pernapasan atau jaga jarak, serta menggunakan masker.

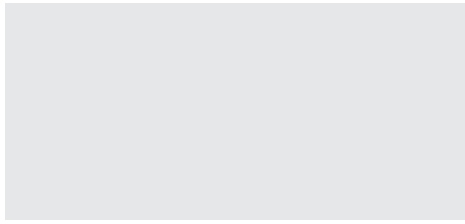
Daftar Pustaka

- Bangun, S. Y. (2016). Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation.*, 1(1), 70–77. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/4777>
- Hafied Adi Anggara. (2017). Pemahaman Pendidikan Jasmani Dan Pendidikan Olahraga Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan. *Pendidikan Olahraga PASCASARJANA UM*, 416–424. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/por/article/download/682/364>
- Rosmha Widiyani. (2020). Tentang New Normal di Indonesia: Arti, Fakta dan Kesiapan Daerah. *Detik News*, 1. <https://news.detik.com/berita/d-5034719/tentang-new-normal-di-indonesia-arti-fakta-dan-kesiapan-daerah>

BAB IV



Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan selama Masa Pandemi



PEMANFAATAN DAILY PHYSICAL ACTIVITY CARD UNTUK MEMONITOR AKTIVITAS FISIK SISWA

Bayu Budi Prakoso, S.Pd., M.Pd.²⁷

²⁷Universitas Negeri Surabaya

PJOK belum mendapatkan tempat sesuai dengan marwahnya di sekolah sehingga statusnya pada kurikulum masih termarginalkan (Hardman and Marshall 2005). Fakta tersebut menunjukkan bahwa keberadaan mata pelajaran PJOK di sekolah hanya merupakan pelengkap isi kurikulum. Padahal, PJOK menjadi muatan wajib dalam kurikulum sekolah secara nasional di beberapa negara tidak terkecuali Indonesia yang diatur dalam *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional 2003*. Namun, PJOK mengalami krisis identitas sebagai implikasi dari masalah kualitas proses belajar-mengajar yang selama ini dilakukan (Prakoso, 2015). Status hukum yang mengikat tidak menjamin PJOK dilaksanakan secara baik sehingga krisis identitas terjadi dalam kurikulum sekolah.

Penerapan PJOK diharapkan dapat memberikan peningkatan kualitas jasmani yang berimplikasi pada derajat kesehatan siswa. Namun, kondisi kualitas jasmani siswa mayoritas berada pada tingkat rendah pada kenyatannya (Mutohir, 2011). Bahkan, dalam Laporan Kementerian Pendidikan dijelaskan bahwa

²⁷Penulis aktif sebagai Dosen Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya sejak tahun 2019. Mengampu mata kuliah Dasar-Dasar Penjasor, Pengajaran dan Pembelajaran Inovatif Penjas, Keterampilan Dasar Renang, Pembelajaran Akuatik, Pembelajaran Atletik, dan Pendidikan Jasmani dan Kebugaran. Riwayat pendidikan penulis S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya tahun lulus 2013, dan S2 Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia tahun lulus 2015

dampak PJOK terhadap kebugaran jasmani hanya sebesar 15% dari total populasi siswa yang bersekolah di Indonesia (Depdiknas, 2007). Hal itu menjadi bukti bahwa kontribusi PJOK terhadap kebugaran jasmani sangat sedikit. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian dua dekade lalu yang menyebutkan bahwa PJOK tidak secara langsung dapat memengaruhi kebugaran jasmani, tetapi lebih tepat disebut sebagai wahana promosi dan provokasi kepada para siswa agar memiliki kebiasaan hidup aktif (Sallis dkk., 1997). Namun, bukan berarti guru tidak perlu menyusun pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, justru berdasarkan penjelasan tersebut, guru harus bekerja ekstra keras dalam merencanakan pembelajaran yang dapat membuat siswa bergerak secara aktif selama pembelajaran tatap muka dan dapat terbawa dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu berarti PJOK tidak sekadar pelajaran tatap muka di kelas dan selesai di sekolah, tetapi lebih pada membuat siswa membawa hasil belajar di sekolah ke dalam kehidupan sehari-hari—membiasakan siswa untuk selalu melakukan aktivitas fisik yang cukup dalam kehidupan sehari-hari.

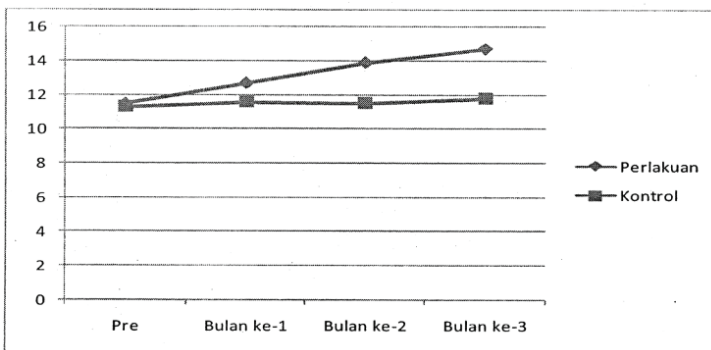
Kecukupan gerak harian harus dipenuhi oleh siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat efek negatif karena kurang gerak terhadap tubuh, seperti risiko penyakit kardiovaskular, penyebab kematian, kualitas hidup terkait kesehatan, gejala depresi ringan, dan multi-morbiditas (Dankel, Loenneke, and Loprinzi 2017). Berdasarkan uraian tersebut, PJOK perlu memberikan pengalaman belajar kepada siswa dalam mengelola aktivitas gerak untuk mencapai rekomendasi kecukupan gerak harian. Berikut disajikan beberapa rekomendasi kecukupan gerak harian yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

World Health Organization (WHO) memberikan rekomendasi aktivitas fisik secara global yang dibagi menjadi tiga kelompok besar, yaitu kelompok 5—17 tahun, 18—64 tahun, dan 65 tahun ke atas (WHO, 2010). Penjelasan rekomendasi tersebut ialah mereka yang berusia 5—17 tahun harus melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit sehari dengan intensitas moderat ke atas, mereka yang berusia 18—64 tahun harus melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit sehari dengan intensitas moderat, dan mereka yang berusia 65 tahun ke atas harus melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit sehari dengan intensitas moderat. Aktivitas yang direkomendasikan adalah aktivitas aerobik, tetapi untuk mendapatkan manfaat lebih dari aktivitas fisik pada kesehatan, perlu ditambahkan aktivitas fisik untuk melatih kekuatan otot. Khusus untuk kelompok usia 65 tahun ke atas, bentuk aktivitas fisik yang dilakukan harus menyesuaikan kondisi kesehatan dan/atau rekomendasi dari tim medis.

Organisasi	Tahun	Durasi Minimum	Intensitas Minimum	Manfaat
<i>Center for Disease Control and Prevention and American College of Sport Medicine</i>	1995	<ul style="list-style-type: none"> Selama 30 menit/ hari Sebanyak 4x/ minggu 	<ul style="list-style-type: none"> Moderat 	Perbaikan untuk kesehatan yang bersifat umum
<i>Surgeon General's Report on Physical Activity and Health</i>	1996	<ul style="list-style-type: none"> Selama 30 menit/ hari Sebanyak 4x/ minggu 	<ul style="list-style-type: none"> Moderat 	Perbaikan untuk kesehatan yang bersifat umum
<i>American Collage of Sports Medicine</i>	2001	<ul style="list-style-type: none"> 150 menit per minggu 200/300 menit per minggu 	<ul style="list-style-type: none"> Moderat Moderat 	<ul style="list-style-type: none"> Perbaikan kesehatan yang bersifat umum Menurunkan berat badan
<i>Institute of Medicine</i>	2002	60 menit per hari	Moderat	Menurunkan berat badan dan bermanfaat untuk kesehatan lainnya
<i>International Association for the Study of Obesity</i>	2003	<ul style="list-style-type: none"> 45-60 menit/ hari 60-90 menit per hari 	<ul style="list-style-type: none"> Moderat Moderat 	Pencegahan berat badan berlebih dan obesitas.

Tabel 1 Rekomendasi Kecukupan Gerak Harian

Berdasarkan rekomendasi WHO, aktivitas yang cocok untuk siswa di sekolah dasar dan menengah untuk keperluan PJOK adalah rekomendasi pada usia 5—17 tahun. Rekomendasi tersebut dapat dipenuhi dalam satu pertemuan karena durasi pelajaran PJOK di SD sederajat selama 140 menit, SMP sederajat selama 120 menit, dan di SMA sederajat selama 135 menit (Mendikbud RI, 2016). Namun, aktivitas fisik siswa di luar pertemuan PJOK tidak terkontrol oleh guru. Bukti pelaksanaan *monitoring* aktivitas fisik siswa di luar pembelajaran tatap muka masih sedikit. Satu dari sedikit bukti proses *monitoring* aktivitas fisik untuk siswa di luar sekolah adalah pemanfaatan *Daily Physical Activity Card* (DPA Card) yang



Gambar 1 Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa

diintegrasikan dalam pembelajaran PJOK. Suciati (2010), seorang guru PJOK di sekolah dasar, menerapkan DPA Card sebagai alat *monitoring* aktivitas fisik siswa. Berdasarkan isian dari siswa, guru memberikan rekomendasi aktivitas fisik kepada siswa yang dianggap kurang aktif dalam bergerak. Penelitian yang dilakukan selama tiga bulan tersebut terbukti berdampak signifikan terhadap kebugaran jasmani (lihat gambar 1).

Hartati dkk. (2020) juga mencoba meneliti penerapan DPA Card untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD. Mereka menambahkan aktivitas bermain sebagai *treatment* saat proses pembelajaran. Guru diberikan pendampingan untuk melaksanakan proses pembelajaran sesuai *treatment* dan *monitoring* terhadap penggunaan DPA Card. Bentuk DPA Card yang digunakan dalam proses *monitoring* aktivitas fisik siswa selama mengikuti protokol penelitian dibagi menjadi empat format, yaitu format A untuk mencatat aktivitas fisik di sekolah, format B untuk mencatat aktivitas fisik setelah pulang sekolah, format C untuk mencatat aktivitas fisik di malam hari (sekitar pukul 19:00—tidur), dan format D untuk mencatat aktivitas fisik sebelum siswa sampai di sekolah.

**FORMAT KARTU KECUKUPAN GERAK SEHARI-HARI
SISWA KELAS ... SDN**

Nama siswa :
No. Absen :
Jenis Kelamin : L / P (lingkari yang sesuai)

Hari/ Tanggal :
.....

Format A (Pagi di Sekolah)

No.	Nama Aktivitas	Durasi (menit)	Lokasi/ Tempat Kegiatan	Validasi Data (Diisi Guru)
1				
2				

Format B (Sepulang Sekolah)

No.	Nama Aktivitas	Durasi (menit)	Lokasi/ Tempat Kegiatan	Validasi Data (Diisi Guru)
1				
2				
3				
dst				
Total	 menit		

Format C (Malam Hari sekitar jam 19:00-tidur)

No.	Nama Aktivitas	Durasi (menit)	Lokasi/ Tempat Kegiatan	Validasi Data (Diisi Guru)
1				
2				
3				
dst				
Total	 menit		

Format D (Pagi sebelum/ saat berangkat sekolah sekitar pukul 05:00 – 07:00)

No.	Nama Aktivitas	Durasi (menit)	Lokasi/ Tempat Kegiatan	Validasi Data (Diisi Guru)
1				
2				
3				
dst				
Total	 menit		

Gambar 2. DPA Card

Guru melakukan validasi terhadap isian yang diberikan oleh siswa. Aktivitas yang dianggap sesuai dinyatakan sebagai aktivitas fisik harian siswa. Selanjutnya, guru merekap seluruh isian siswa dalam DPA Card selama satu minggu menggunakan formulir rekomendasi (gambar 3).

**REKOMENDASI KEGIATAN AKTIVITAS GERAK HARIAN
UNTUK SISWA KELAS SDN**

Berikut ini adalah aktivitas gerak harian selama satu minggu oleh:

Nama :

Jenis kelamin : No. Absen:

dalam satu minggu pada tanggal s.d. ini telah melakukan aktivitas gerak, yaitu:

Format A : menit Format B : menit

Format C : menit Format D : menit

Total MVPA : menit Kategori : Kurang/ Cukup

Berdasarkan hasil tersebut maka disarankan penambahan aktivitas gerak sebagai berikut.

No.	Tambahan Kegiatan	Durasi (menit)	Pilihan waktu	Tempat	Frekuensi
1					
2					
dst					

Surabaya,

Guru PJOK

Gambar 3 Format Rekomendasi Aktivitas Fisik

Format rekomendasi tersebut selanjutnya digunakan untuk memberikan aktivitas fisik atau latihan agar siswa dapat menambah jumlah aktivitas fisik untuk mencapai rekomendasi minimal oleh WHO atau yang lainnya. Penggunaan DPA Card dan penambahan aktivitas bermain dalam proses pembelajaran PJOK tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan sebesar 5.9% (Hartati, Hidayat, dan Wisnu; 2017).

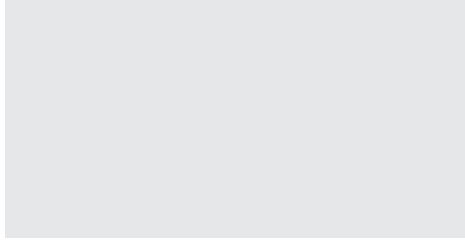
Contoh penggunaan DPA Card dalam tulisan ini dilakukan pada siswa SD dalam kondisi normal, yaitu siswa dapat bertatap muka dengan guru secara langsung. Dalam kondisi yang tidak normal—*new normal*, guru dan siswa tidak dapat bertatap muka langsung sehingga diperlukan integrasi penggunaan DPA Card dengan teknologi. Guru dapat membuat DPA Card dalam bentuk *Google*

Form atau *platform* lain untuk menggantikan DPA *Card* berbasis kertas menjadi *online*. Namun, ketersediaan teknologi dan kemampuan siswa dalam menggunakan teknologi perlu menjadi pertimbangan dalam menerapkan hal tersebut. Guru SMP dan SMA mungkin saja dapat menerapkan hal tersebut untuk siswanya, tetapi untuk SD perlu penyesuaian lagi agar siswa dapat mengikuti program pembelajaran. Bisa jadi, guru dapat bekerja sama dengan orang tua dalam memonitor aktivitas fisik siswa yang terintegrasi dengan teknologi.

Daftar Pustaka

- Dankel, Scott J., Jeremy P. Loenneke, and Paul D. Loprinzi. 2017. "Health Outcomes in Relation to Physical Activity Status, Overweight/Obesity, and History of Overweight/Obesity: A Review of the WATCH Paradigm." *Sports Medicine* 47 (6): 1029–34. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0641-7>.
- Depdiknas. 2007. "Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan." Jakarta.
- Hardman, Ken, and Joe Marshall. 2005. "Update on the State and Status of Physical Education World-Wide." *World Summit on Physical Education*. [https://www.icsspe.org/sites/default/files/Ken Hardman and Joe Marshall- Update on the state and status of physical education world-wide.pdf](https://www.icsspe.org/sites/default/files/Ken%20Hardman%20and%20Joe%20Marshall-Update%20on%20the%20state%20and%20status%20of%20physical%20education%20world-wide.pdf).
- Hartati, Sasminta Christina Yuli, Taufiq Hidayat, dan Hari Wisnu. 2017. "PENGARUH AKTIVITAS FISIK HARIAN DAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI (Studi Pada Siswa Kelas V SD Di Kecamatan Karangpilang)." Surabaya.
- Hartati, Sasminta Christina Yuli, Taufiq Hidayat, Hari Wisnu, Bayu Budi Prakoso, and Suroto. 2020. "Improvement of Physical Fitness Through Management of Daily Physical Activity of Elementary School Students." In , 414–18. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200115.068>.

- Luís Griera, José, José María Manzanares, Montserrat Barbany, José Contreras, Pilar Amigó, and Jordi Salas-Salvado. 2007. "Physical Activity, Energy Balance and Obesity." *Public Health Nutrition* 10 (10 A): 1194–99. <https://doi.org/10.1017/S1368980007000705>.
- Mendikbud RI. 2016. *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar Dan Menengah*.
- Mutohir, T.Ch. 2011. "Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Wahana Pengembangan Karakter. Materi Disampaikan Pada Acara Lokakarya Dan Konferensi Nasional Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada 27 – 28 September 2011. Bandung: Sekolah Pascasarjana Program Studi Pe." In *Lokakarya Dan Konferensi Nasional Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung: Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prakoso, Bayu Budi. 2015. "Upaya Peningkatan Kualitas Proses Belajar Mengajar PJOK Melalui Evaluasi Diri Guru." In *Optimalisasi Hasil-Hasil Penelitian Dalam Menunjang Pembangunan Berkelanjutan*, 510–23. Makassar.
- Sallis, J F, T L McKenzie, J E Alcaraz, B Kolody, N Faucette, and M F Hovell. 1997. "The Effects of a 2-Year Physical Education Program (SPARK) on Physical Activity and Fitness in Elementary School Students." *American Journal of Public Health* 87 (8): 1328–34. <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328>.
- Suciati. 2010. "Dampak Kegiatan Fisik Harian (Daily Physical Activity) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani, Pertumbuhan Badan, Dan Status Gizi Siswa (Studi Pada Siswa Kelas V-c SDN Kedungturi Dan Kelas V SDN Sepanjang I Taman Sidoarjo)." Universitas Negeri Surabaya.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 2003.
- WHO. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO Press. Switzerland: WHO Press. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=23CAE902DD510DBA1B49929E261460D2?sequence=1.



EVALUASI PEMBELAJARAN SENAM DI MASA PANDEMI COVID 19 BERBASIS e-LEARNING ELDIRU

Didik Rilastiyo Budi, S.Pd., M.Pd.²⁸

²⁸Prodi Penjas Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

Pendidikan jasmani secara umum didefinisikan sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani dengan tujuan mengembangkan berbagai potensi peserta didik. Pendidikan Jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh (holistik) yaitu mengembangkan domain kognitif, afektif dan psikomotor pada peserta didik (Budi et al., 2019). Pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat perguruan tinggi dilakukan untuk membekali peserta didik agar memiliki kemampuan dan keterampilan dalam menyampaikan tujuan Pendidikan Jasmani kepada jenjang sekolah serta masyarakat luas.

Karakteristik mata kuliah di prodi pendidikan jasmani sebagian besar merupakan materi keterampilan gerak yang mengharuskan mahasiswa untuk mempraktikkan secara langsung berbagai gerakan pada mata kuliah praktik keterampilan dalam proses perkuliahan. Salah satu mata kuliah praktik yang diajarkan kepada mahasiswa yaitu Pembelajaran Senam. Senam adalah suatu aktifitas untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak yang

²⁸Penulis lahir di Banyumas, 22 Juli 1988. Penulis merupakan dosen pada Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman. Bidang keimuan yang digeluti oleh penulis adalah pendidikan olahraga dan ilmu keolahragaan. Penulis menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2011, sedangkan gelar magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2015. Penulis berperan aktif pada organisasi Tenis Lapangan baik di lingkungan kampus maupun tingkat daerah, serta aktif mengelola Jurnal Ilmiah bidang ilmu Keolahragaan.

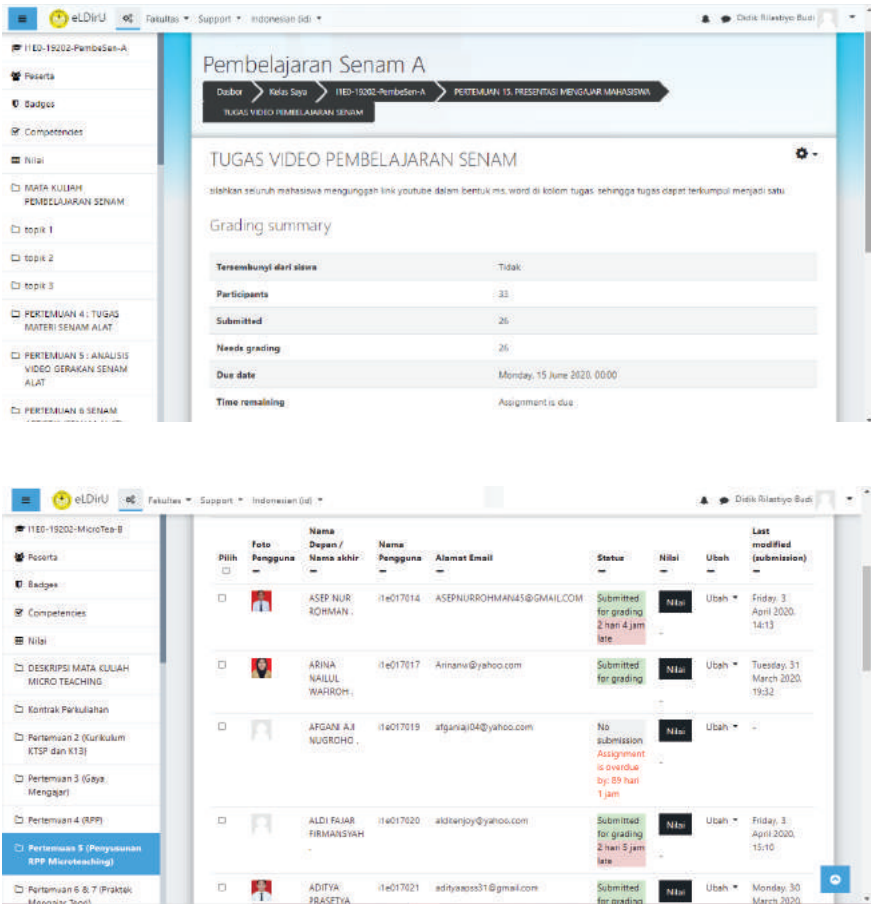
disusun secara sistematis (Sari et al., 2016). Materi perkuliahan senam memiliki kompleksitas gerak tinggi dan mengedepankan aspek kelentukan dan koordinasi yang baik dari berbagai anggota tubuh (Prasetya, 2016). Pembelajaran senam bagi mahasiswa dilakukan dalam berapa tahap yaitu senam dasar, senam alat dan pembelajaran senam. Senam dasar terdiri dari rangkaian gerakan senam lantai, seperti roll depan, roll belakang, meroda, dsb. Senam alat terdiri dari gerakan senam di palang sejajar dan *balance beam*. Sedangkan pembelajaran senam memuat teknik mengajar senam kepada teman sebaya.

Pembelajaran senam di tingkat perguruan tinggi telah mengalami pergeseran metode mengajar dalam kurun waktu empat bulan terakhir. Munculnya wabah virus Covid 19 mengharuskan proses pembelajaran senam dilakukan secara daring (*Online*) menyusul terbitnya Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No.36962/MPK.A/HK/2020 terkait Pembelajaran Secara Daring dan Bekerja dari Rumah Dalam Rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease 2019* (COVID 19). Merujuk aturan menteri Pendidikan dan Kebudayaan sebagai *leading sector* bidang pendidikan, sistem pembelajaran daring menjadi langkah alternatif dalam proses maupun evaluasi pembelajaran. Pada program studi yang mengharuskan mahasiswa melakukan praktik langsung dalam proses dan evaluasi pembelajaran, kehadiran pembelajaran secara daring merupakan tantangan tersendiri yang memerlukan strategi khusus.

Guna memfasilitasi pembelajaran secara daring pada mata kuliah senam di Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman di masa pandemic Covid 19 dilakukan melalui berbagai platform media *online* seperti *E-Learning* (Eldiru), *Google Meeting*, *Google Class Room* dan *Youtube*. Secara lebih spesifik, Universitas Jenderal Soedirman mengembangkan sistem Eldiru untuk mendukung keberlangsungan proses pembelajaran bagi mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman. Eldiru juga dikembangkan untuk memfasilitasi dosen dalam melakukan evaluasi hasil belajar mahasiswa, baik berupa tugas terstruktur maupun Ujian Tengah dan Akhir Semester. Hasil belajar merupakan produk evaluasi dari penampilan peserta didik selama mengikuti pembelajaran (Setiawan et al., 2020). Evaluasi dalam sebuah pembelajaran sangat diperlukan untuk mengukur tingkat pemahaman materi perkuliahan yang telah diberikan oleh dosen.

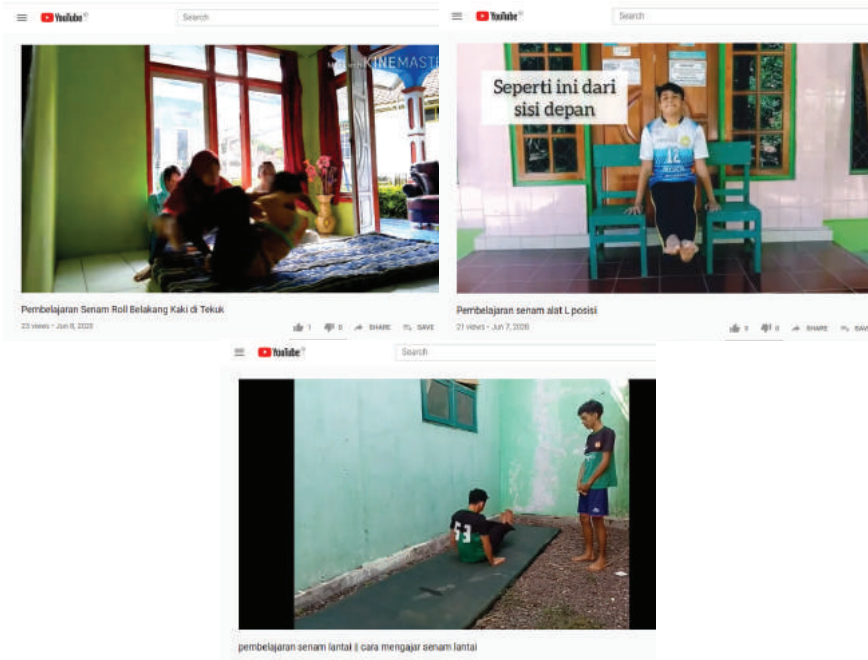
Langkah evaluasi atau penilaian tugas terstruktur melalui sistem e-Learning Eldiru dilakukan melalui langkah sebagai berikut:

1. Mahasiswa membuat video dengan tema pembelajaran tentang teknik mengajar senam.
2. Mahasiswa mengunggah video pembelajaran tersebut melalui platform *Youtube*.
3. Tautan video kemudian diunggah ke sistem *e-Learning Eldiru* untuk dapat dinilai oleh tim pengajar.
4. Tampilan hasil unggah video oleh mahasiswa melalui sistem *e-Learning Eldiru* dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Tugas Videoa Pembelajaran Senam di e-Learning Eldiru

- Dosen mengakses video tugas pembelajaran senam melalui tautan youtube yang diunggah oleh mahasiswa dalam akun *e-Learning Eldiru* pada kolom tugas. Contoh video pembelajaran senam terlihat pada Gambar 2 di bawah ini



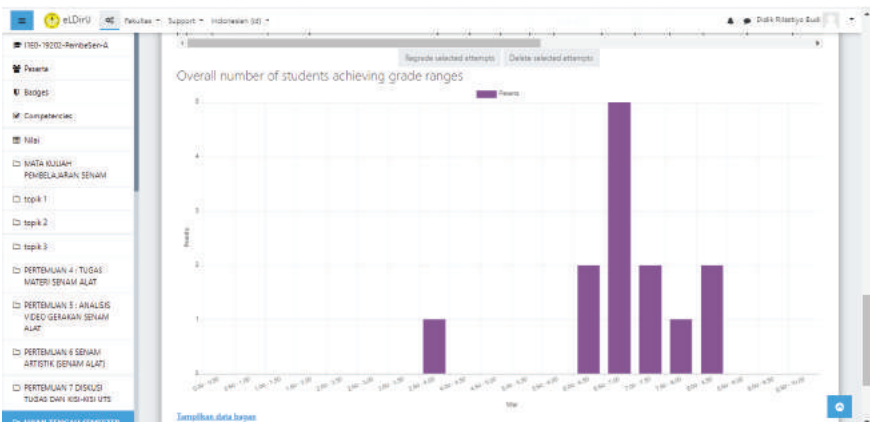
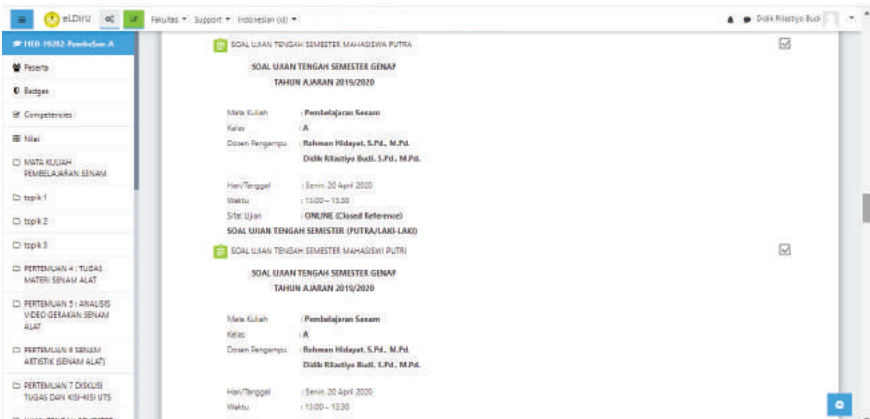
Gambar 2. Pembelajaran Senam Oleh Mahasiswa Prodi Penjas Unsoed

Penilaian tugas terstruktur perlu dilakukan oleh seorang pengajar sebagai bagian dari proses evaluasi di mata kuliah pembelajaran senam. Sistem tugas berbasis *e-Learning Eldiru* akan mempermudah tim pengajar untuk menilai kualitas mengajar mahasiswa, penguasaan kelas, intonasi yang digunakan, tampilan video dan keamanan tempat yang digunakan dalam proses pembelajaran. Evaluasi pembelajaran melalui sistem *e-Learning Eldiru* tidak hanya terbatas kepada penilaian tugas terstruktur saja yang menitik beratkan kepada keterampilan motorik, akan tetapi evaluasi juga dapat dilakukan untuk mengukur ranah kognitif atau pengetahuan.

Evaluasi pembelajaran pada ranah kognitif melalui sistem *e-Learning Eldiru* dapat dilakukan pada saat Ujian Tengah Semester (UTS) maupun Ujian Akhir Semester (UAS). Penilaian UTS dan UAS yang dilakukan dengan sistem *e-Learning Eldiru* membantu pengajar memberikan penilaian objektif berdasarkan

kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa. Pada penilaian e-Learning Eldiru bentuk soal yang diberikan mengutamakan jenis soal pilihan ganda atau jawaban singkat. Jenis soal semacam ini dinilai lebih mampu menampilkan hasil evaluasi pembelajaran secara objektif dibandingkan dengan jenis soal uraian yang dapat menimbulkan multi intepetasi antar tim pengajar.

Sistem ujian online melalui e-Learning Eldiru akan merekam jawaban yang telah dikerjakan oleh mahasiswa dan hasilnya akan langsung ditampilkan setelah mahasiswa mengakhiri sesi ujian. Melalui sistem tersebut mahasiswa dirangsang untuk mampu berpikir cepat, tepat, dan teliti karena soal ujian memiliki batas waktu yang singkat. Tampilan UTS dan UAS melalui sistem online e-Learning Eldiru dapat dilihat pada Gambar 3 di bawah ini





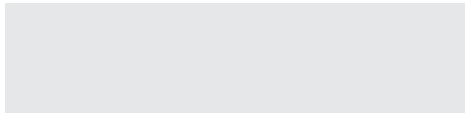
Gambar 3. Tampilan UTS dan UAS Melalui Sistem Online e-Learning Eldiru

Evaluasi pembelajaran online menjadi hal baru dalam mata kuliah pembelajaran senam karena di masa sebelum pandemi Covid 19 penilaian ranah kognitif, afektif dan psikomotor dilakukan secara konvensional. Bentuk evaluasi pada ranah kognitif lebih banyak menekankan pada bentuk soal uraian dibandingkan dengan soal pilihan ganda. Bentuk soal uraian dapat lebih menunjukkan kemampuan deskriptif mahasiswa, namun berpotensi memunculkan penilaian subjektif dari tim pengajar yang mungkin berbeda. Melalui sistem e-Learning Eldiru mahasiswa tidak akan dirugikan dengan sistem penilaian berbasis interpretasi pengajar atas jawaban mahasiswa.

Evaluasi pembelajaran online melalui e-Learning Eldiru dalam mata kuliah pembelajaran senam menjadi sebuah alternatif untuk melakukan evaluasi pembelajaran di tengah pandemi Covid 19. Penilaian online memiliki keterbatasan untuk menilai keterampilan gerak dan teknik mengajar senam yang harus dikuasai oleh mahasiswa karena pengajar tidak melihat secara langsung kemampuan mahasiswa. Agar memaksimalkan evaluasi pembelajaran senam perlu dilakukan kombinasi penilaian secara online dan konvensional, sehingga hasil evaluasi lebih objektif. Penilaian online sangat baik untuk mengukur tingkat pemahaman terhadap materi senam, sedangkan penilaian konvensional sangat tepat untuk mengevaluasi keterampilan gerak senam yang harus dikuasai mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Budi, D. R., Hidayat, R., & Febriani, A. R. (2019). Penerapan Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Tangan. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(2), 131-139. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i2.534>
- Prasetya, A. B. (2016). Pengembangan Media Alat Banyu Kayang Pembelajaran Senam Lantai. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(3), 114–116. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Sari, W. H. K., Sugiarto, T., & Purnami, S. (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 2 ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(Senam lantai), 1–15. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/pj.v26i1.7726.g3545>
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>



SELF-TESTING SEBAGAI STRATEGI GURU UNTUK MEMONITOR KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SELAMA PANDEMI CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

Wahyu Indra Bayu²⁹
²⁹Universitas Sriwijaya

Meskipun sejarahnya panjang, tujuan pengujian kebugaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani tetap menjadi topik yang sangat memecah belah (Lloyd et al., 2010). Usulan utamanya adalah pemantauan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan sebagai manfaat dari proses pendidikan dan kesehatan (Csányi et al., 2015). Harapannya mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang diajarkan pada jalur pendidikan formal mulai dari tingkat dasar, menengah, dan tingkat atas dapat memberikan edukasi tentang pola hidup aktif untuk memperoleh level kebugaran jasmani yang baik dan optimal. Namun pada kenyataannya, hasil survei yang dilakukan oleh Pusat Kesegaran Jasmani Depdiknas pada tahun 2007 diperoleh informasi bahwa hasil pembelajaran di sekolah secara umum hanya mampu memberikan efek kebugaran jasmani kurang lebih 15% dari keseluruhan populasi peserta didik. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Ana-Maria & Gloria, 2014) menerangkan bahwa peningkatan level kebugaran jasmani sangat berkontribusi untuk kualitas hidup yang lebih baik. Hal ini menjadi tantangan yang penting bagi pendidikan jasmani (guru dan kurikulum) untuk mempromosikan secara berkala terkait pembiasaan gerak untuk pola hidup sehat dan bugar.

²⁹Penulis saat ini bekerja sebagai Dosen di Universitas Sriwijaya. Pendidikan formal S1 s.d S3 diperoleh dari Universitas Negeri Surabaya dengan Program Studi Pendidikan Olahraga (S1 dan S2) dan Ilmu Keolahragaan (S3)

Akan tetapi, kondisi saat ini, di mana pandemi *Covid-19* melanda sebagian besar dunia telah mengubah semua tatanan kehidupan masyarakat. Istilah *new normal* telah didengungkan dipelbagai sektor kehidupan masyarakat, tidak terkecuali dunia pendidikan. Proses pembelajaran yang selama ini dilakukan di sekolah dengan tatap muka, sedikit demi sedikit beralih dengan kelas maya/*virtual*. Hal ini membuat para guru mengubah strategi pembelajarannya untuk dapat memastikan setiap standar kompetensi peserta didik tercapai. Pembelajaran jarak jauh merupakan solusi yang dapat diterima dengan kondisi sekarang, dimana akibat dari pandemi *Covid-19* membuat sekolah mengikuti aturan dan anjuran dari Pemerintah Republik Indonesia, yaitu “belajar di dan atau dari rumah”. Namun, tantangan saat ini adalah bagaimana mengukur pembelajaran yang independen mulai dari segi isi pembelajaran, guru/dosen, sekolah/lembaga, tingkat akademik (dasar, menengah, atas, dan tinggi), dan faktor pembatas lainnya (gawai, jaringan internet dan penunjang lainnya).

Jenis dan bagian dari tes kebugaran jasmani yang telah menjadi kebiasaan untuk dilakukan di sekolah adalah lima komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu komposisi tubuh, daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas (Castro-Piñero et al., 2010; Keating et al., 2018) dan pengintegrasian antara tes kebugaran jasmani dan kurikulum pendidikan jasmani adalah elemen penting dalam pendidikan kesehatan pada umumnya (Cohen et al., 2015; Pate et al., 2013; Vazou et al., 2019). Dalam lima tahun terakhir, strategi untuk melakukan tes kebugaran jasmani sudah berkembang lebih baik (Lester, 2015; Youm et al., 2015; Zhu et al., 2018). Pendekatan dengan menggunakan teknologi sebagai bagian dari pengujian kebugaran jasmani peserta didik yang digunakan lebih luwes, efisien, dan praktis. Dan peserta didik dapat melakukan tes kebugaran secara mandiri (*self-testing*). Penggunaan teknologi dijadikan sebagai strategi yang dapat digunakan oleh guru dalam masa pandemi *Covid-19* saat ini, di mana pembelajaran jarak jauh atau belajar dari rumah sedang diterapkan oleh pemerintah Indonesia.

(Webber, 2012) berpendapat bahwa *self-testing* merupakan alternatif penilaian yang berpusat pada peserta didik. Keuntungan terbesar dari *self-testing* adalah apabila peserta didik telah berhasil menilai tingkat kebugaran jasmaninya, mereka dapat memulai prosedur tersebut untuk dijadikan rutinitas yang sangat berguna untuk kehidupan jangka panjang mereka. Keuntungan lainnya adalah: meminimalkan atau menghilangkan pengalaman negatif apabila tes kebugaran

Tabel 1. Komponen Kebugaran Jasmani

	Aspek	Komponen	Instrumen Tes
Kebugaran Jasmani	Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan	daya tahan kardiorespirasi (<i>cardiorespiratory endurance</i>)	<i>Multistage Fitness Test (PACER Test); One-Mile Run; Walk Test</i>
		komposisi tubuh (<i>body composition</i>)	<i>Body Mass Index (BMI), Skinfold Measures body fat</i>
		kelentukan (<i>flexibility</i>)	<i>Sit & Reach Test; Shoulder Stretch</i>
		daya tahan otot (<i>muscular endurance</i>)	<i>NCF Abdominal Conditioning Test (Sit-Ups); Curl Up; Trunk Lift</i>
		kekuatan otot (<i>muscular strenght</i>)	

jasmani dilakukan disekolah seperti, yaitu kompetisi atau daya saing yang berpotensi memunculkan situasi yang tidak menyenangkan bagi peserta didik yang secara fisik tidak bugar; peluang untuk saling belajar; peran peserta didik yang lebih signifikan dalam proses pendidikan; memahami pentingnya konsep kebugaran jasmani; peluang untuk *self-knowledge*; belajar untuk mengembangkan tujuan pribadi dalam kebugaran jasmani atau belajar untuk mengintegrasikan pengetahuan dengan bidang lain (Graser et al., 2011; Rubín et al., 2017).

Peserta didik yang melakukan *self-testing* selain dapat memahami konsep pengukuran kebugaran jasmani juga dapat menghubungkan hasil kebugaran jasmaninya dengan berbagai aspek kesehatan lainnya. Karena proses belajar akan lebih efektif ketika peserta didik mengetahui tujuan atau memiliki rubrik kinerja untuk digunakan ketika mengevaluasi kinerja mereka secara mandiri (Lund & Shanklin, 2011). Peserta didik yang dapat memahami manfaat dari aktivitas fisik dan kebugaran fisik dan tahu bagaimana menjadi aktif secara fisik untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani dalam kehidupannya (MacAllister, 2013).

Tes kebugaran jasmani secara mandiri ini juga mempunyai keterbatasan. Pertama, adalah usia peserta didik, hal ini terkait dengan tingkat pemahaman dan kemampuan peserta didik untuk melakukan tes kebugaran jasmani secara mandiri, tetapi hal tersebut dapat diatasi dengan bantuan atau bimbingan orang tua dalam membantu peserta didik dalam mendokumentasikan tes kebugaran jasmaninya. Kedua, terbebani biaya untuk membeli dan merawat gawai yang digunakan untuk melakukan tes kebugaran jasmani secara mandiri, selain itu juga transmisi internet yang masih berbayar untuk dapat mengakses dunia maya. Dampak dari biaya

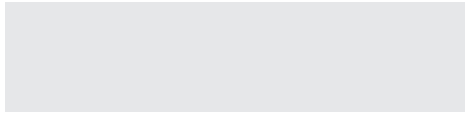
selain orang tua peserta didik dalam guru dan sekolah dalam menyediakan akses internet. Terakhir, penyebaran hasil tes kebugaran jasmani. Jangan sampai hal tersebut hanya digunakan sebagai formalitas saja tetapi tidak ada penyebaran hasil yang digunakan untuk pendidikan kesehatan dan kebugaran yang berkualitas tinggi dan tentunya berintegrasi dengan para ahli untuk membantu guru dalam memberikan layanan untuk menerapkan metode seperti ini.

Tes kebugaran jasmani secara mandiri (*self-testing*) menjadi praktik yang baik, hemat waktu, dan fleksibel. Dengan menggunakan teknologi (video) dapat membantu tes kebugaran jasmani secara mandiri yang dilakukan oleh peserta didik untuk dilaporkan kepada guru. Pemassalan *self-testing* kebugaran jasmani dengan menggunakan teknologi perlu dilakukan untuk membantu guru dalam proses pembelajaran saat ini dan akan datang. Dan hal ini juga dapat memotivasi peserta didik untuk dapat memelihara dan meningkatkan level kebugaran jasmaninya, sehingga tetap sehat dan bugar. Dan harapannya guru pendidikan jasmani dapat dengan segera beradaptasi dengan perkembangan teknologi yang ada, sehingga guru juga merasa nyaman dalam melakukan proses pembelajaran jarak jauh. Terkait dengan *self-testing* untuk penilaian kebugaran jasmani diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan bahwa strategi tersebut efektif diterapkan pada pendidikan jasmani di sekolah. Atau bahkan membandingkan hasil penilaian kebugaran secara tradisional (*field-based test*) dengan penilaian mandiri menggunakan pendekatan teknologi (*self-testing*), sehingga permasalahan tes kebugaran jasmani di sekolah dapat teratasi.

Daftar Pustaka

- Ana-Maria, Z., & Gloria, R. (2014). Increasing the Quality of Life in Female Adolescent by Improving their Physical Fitness. *Science, Movement and Health, XIV*(2), 327–331.
- Castro-Piñero, J., Artero, E. G., España-Romero, V., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Ruiz, J. R. (2010). Criterion-related validity of field-based fitness tests in youth: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine, 44*(13), 934–943. <https://doi.org/10.1136/bjism.2009.058321>
- Cohen, D. D., Voss, C., & Sandercock, G. R. H. (2015). Fitness testing for children: Let's mount the zebra! *Journal of Physical Activity and Health, 12*(5), 597–603. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0345>
- Csányi, T., Finn, K. J., Welk, G. J., Zhu, W., Karsai, I., Ihász, F., Vass, Z., & Molnár, L. (2015). Overview of the Hungarian national youth fitness study. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 86*(Sup1), S3–S12. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1042823>
- Graser, S. V., Sampson, B. B., Pennington, T. R., & Prusak, K. A. (2011). Children's Perceptions of Fitness Self-Testing, the Purpose of Fitness Testing, and Personal Health. *The Physical Educator, 68*(4), 175–187. <https://js.sagamorepub.com/pe/article/view/2429>
- Keating, X. D., Smolianov, P., Liu, X., Castro-Piñero, J., & Smith, J. (2018). *Youth Fitness Testing Practices: Global Trends and New Development – The Sport Journal*. The Journal Sport. <https://thesportjournal.org/article/youth-fitness-testing-practices-global-trends-and-new-development/>
- Lester, J. (2015). Using Technology for Alternative Assessment in Health Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 86*(9), 50–52. <https://doi.org/10.1080/07303084.2015.1086611>
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the debate on “fitness testing” for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science, 22*(2), 176–182. <https://doi.org/10.1123/pes.22.2.176>

- Lund, J., & Shanklin, J. (2011). The Impact of Accountability on Student Performance in a Secondary Physical Education Badminton Unit. *The Physical Educator*, 68(4), 210–220. <https://js.sagamorepub.com/pe/article/view/2432>
- MacAllister, J. (2013). The “Physically Educated” Person: Physical education in the philosophy of Reid, Peters and Aristotle. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 908–920. <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785353>
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2016). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (18th editi). Pearson Education, Inc.
- Pate, R. R., Welk, G. J., & McIver, K. L. (2013). Large-scale youth physical fitness testing in the United States: A 25-year retrospective review. *Pediatric Exercise Science*, 25(4), 515–523. <https://doi.org/10.1123/pes.25.4.515>
- Rubín, L., Suchomel, A., Cuberek, R., Dušková, L., & Tláškalová, M. (2017). Self-assessment of physical fitness in adolescents. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(1), 219–235. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.12.1.18>
- Vazou, S., Mischo, A., Ladwig, M. A., Ekkekakis, P., & Welk, G. (2019). Psychologically informed physical fitness practice in schools: A field experiment. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 143–151. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.10.008>
- Webber, K. L. (2012). The Use of Learner-Centered Assessment in US Colleges and Universities. *Research in Higher Education*, 53(2), 201–228. <https://doi.org/10.1007/s11162-011-9245-0>
- Youm, S., Jeon, Y., Park, S. H., & Zhu, W. (2015). RFID-based automatic scoring system for physical fitness testing. *IEEE Systems Journal*, 9(2), 326–334. <https://doi.org/10.1109/JSYST.2013.2279570>
- Zhu, X., Davis, S., Kirk, T. N., Haegele, J. A., & Knott, S. E. (2018). Inappropriate Practices in Fitness Testing and Reporting: Alternative Strategies. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 89(3), 46–51. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1417929>

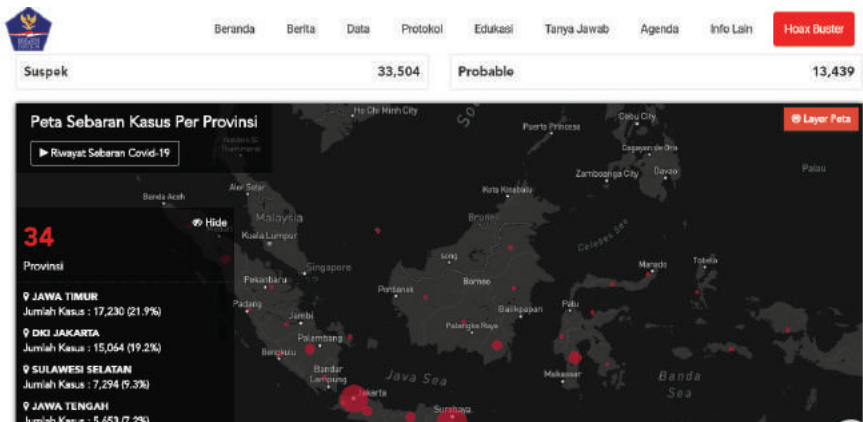


IMPLEMENTASI DISTANCING LEARNING MELALUI MEDIA SOSIAL PADA PEMBELAJARAN PJOK MATERI BELA DIRI DALAM MENGHADAPI MASA PANDEMI COVID-19

Afifan Yulfadinata, S.Pd., M.Pd.³⁰

³⁰Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Pandemi Covid-19 juga terjadi di negara Indonesia. Saat ini, Indonesia masih dalam kondisi terdampak virus *Corona*. Wabah Covid-19 di negara kita termasuk dalam kategori belum terkendali. Sesuai data peta sebaran terakhir yang ada pada gugus tugas penanganan Covid-19, 80.094 terkonfirmasi positif, 1.522 kasus, 37.247 dalam perawatan, serta 46,5% dari terkonfirmasi, yaitu 39.050 sembuh dan 48,8% dari terkonfirmasi, yaitu 3.797 meninggal (<https://covid19.go.id/>).



Gambar 1. Peta Sebaran Covid-19 di Indonesia

³⁰Penulis merupakan Dosen S1 Pendidikan Olahragam, Fakultas Ilmu Olahraga, Unesa. Penulis menempuh pendidikan S1 di Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Unesa dan S2 Pascasarjana Pendidikan Olahraga Unesa.

Sebagai upaya dalam mencegah pandemi Covid-19 yang semakin tidak terkendali di Indonesia, pemerintah mengeluarkan kebijakan belajar dari rumah. Hampir seluruh pemerintah daerah, terkhusus yang tidak berada di zona hijau, memutuskan menerapkan kebijakan untuk meliburkan peserta didik dan mulai menerapkan metode belajar dengan sistem daring (dalam jaringan) atau *online*. Kebijakan pemerintah tersebut mulai efektif diberlakukan sejak wabah Covid-19 melanda di berbagai daerah di Indonesia pada pertengahan Maret 2020. Penerapannya sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dalam Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19).

Pandemi yang terjadi saat ini juga berimbas kepada pelaksanaan pembelajaran PJOK, terkhusus materi bela diri di sekolah. Pada kondisi normal, peserta didik dapat mengikuti pembelajaran melalui tatap muka secara langsung dengan guru. Namun, pada masa wabah Covid-19 ini, peserta didik dan guru tidak diperkenankan bertemu secara langsung sehingga dilakukan pembelajaran jarak jauh (*distancing learning*). Pembelajaran jarak jauh juga disebut pendidikan daring, *e-learning*, dan pembelajaran *online* yang merupakan bentuk pendidikan di mana unsur-unsur utama termasuk pemisahan fisik guru dan peserta didik selama proses pengajaran dan penggunaan berbagai teknologi untuk memfasilitasi komunikasi peserta didik dan guru. Berkaitan dengan *distancing learning* meskipun peserta didik berada di rumah, guru PJOK harus memastikan proses pembelajaran tetap berjalan dengan baik. Guru PJOK dituntut dapat berinovasi dalam mendesain media pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (daring) yang efektif bagi peserta didik. Sistem pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan siswa yang dilakukan secara jarak jauh dengan menggunakan jaringan internet. Salah satu media daring yang efektif dalam pembelajaran PJOK, terkhusus materi bela diri, yaitu melalui media sosial. Dibandingkan dengan media lainnya, media sosial dirasa lebih efektif. Melalui media sosial, guru dan peserta didik dapat berkomunikasi dan melakukan timbal balik secara dua arah meskipun tidak bertemu secara langsung.

Menurut Taprial dan Kanwar (2012), media sosial adalah media yang digunakan oleh individu agar menjadi sosial atau menjadi sosial secara daring dengan cara berbagi isi, berita, foto, dan lain-lain dengan orang lain. Kemudian, menurut Howard dan Parks (2012), media sosial adalah media yang terdiri atas tiga bagian, yaitu infrastruktur, informasi, dan alat yang digunakan untuk

memproduksi dan mendistribusikan isi media. Isi media dapat berupa pesan-pesan pribadi, berita, gagasan, dan produk-produk budaya yang berbentuk digital. Kemudian, yang memproduksi dan mengonsumsi isi media dalam bentuk digital adalah individu, organisasi, dan industri. Selanjutnya, Cross (2013) menganggap media sosial adalah sebuah istilah yang menggambarkan bermacam-macam teknologi yang digunakan untuk mengikat orang-orang ke dalam suatu kolaborasi, saling bertukar informasi, dan berinteraksi melalui isi pesan yang berbasis web. Karena internet selalu mengalami perkembangan, berbagai macam teknologi dan fitur yang tersedia bagi pengguna pun selalu mengalami perubahan. Hal itu menjadikan media sosial lebih *hypernym* dibandingkan sebuah referensi khusus terhadap berbagai penggunaan atau rancangan. Kemudian, menurut Kent (2013), media sosial adalah segala bentuk media komunikasi interaktif yang memungkinkan terjadinya interaksi dua arah dan umpan balik. Valenza (2014) mengemukakan media sosial adalah platform internet yang memungkinkan bagi individu untuk berbagi secara segera dan berkomunikasi secara terus-menerus dengan komunitasnya. Ada pun juga Carr dan Hayes (2015) menjelaskan bahwa media sosial adalah media berbasis internet yang memungkinkan pengguna berkesempatan untuk berinteraksi dan mempresentasikan diri, baik secara seketika atau pun tertunda, dengan khalayak luas maupun tidak yang mendorong nilai dari *user-generated content* dan persepsi interaksi dengan orang lain. Selain itu, Kotler dan Keller (2016) berpendapat bahwa media sosial adalah media yang digunakan oleh konsumen untuk berbagi teks, gambar, suara, dan video informasi, baik dengan orang lain maupun perusahaan dan vice versa.

Akhir-akhir ini, di Indonesia mulai bermunculan berbagai macam media sosial, seperti WhatsApp, Zoom, Skype, Teamlink, Google Meet, dll. Media-media sosial tersebut dapat digunakan oleh guru PJOK dalam melaksanakan program pembelajaran daring (*distancing learning*) materi bela diri bagi peserta didik meskipun tidak semua aplikasi media sosial bisa digunakan begitu saja. Hal yang perlu dipertimbangkan adalah pemilihan aplikasi yang sesuai dengan kebutuhan guru dan peserta didik, kesesuaian terhadap materi, serta keterbatasan infrastruktur perangkat, seperti jaringan. Guru PJOK harus selektif dalam memilih aplikasi yang paling sesuai dan efektif digunakan dalam pembelajaran PJOK materi bela diri.

Pengajaran materi bela diri dalam PJOK membutuhkan praktik dalam mengajarkan teknik dasar. Berkaitan dengan pengajaran hal tersebut, guru membutuhkan media pembelajaran yang sesuai untuk menyampaikan materi

tersebut kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru PJOK dapat menggunakan media sosial dalam proses pembelajaran dengan tujuan agar peserta didik mampu mengerti dan memahami serta mempraktikkan dengan baik apa yang diajarkan guru dan dihasilkan suatu komunikasi dua arah antara guru dan peserta didik walaupun tidak dapat bertemu secara langsung.

Pada dasarnya, tahapan proses pembelajaran PJOK materi bela diri melalui media sosial sama seperti tahapan pembelajaran secara umum. Meskipun pada pelaksanaannya dalam masa pandemi Covid-19, tahapan pelaksanaan pembelajarannya tetap meliputi pembukaan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup dengan alokasi waktu pembelajaran disesuaikan dengan kondisi yang ada.

Berdasarkan Kurikulum 2013, langkah pertama dalam proses pembelajaran adalah pembukaan. Pembukaan yang dimaksud ialah guru memberikan salam di awal pembelajaran, mengajak peserta didik untuk berdoa bersama, memberikan apresiasi, memberikan pengantar materi, serta memberikan motivasi awal. Hal itu bertujuan agar peserta didik memiliki gambaran tentang materi apa yang akan disampaikan dan juga akan lebih memiliki persiapan serta merasa nyaman dalam proses belajar mengajar.

Tahapan selanjutnya merupakan kegiatan inti. Dalam tahapan tersebut, guru PJOK menyampaikan materi secara umum mengenai bela diri yang akan diajarkan. Kemudian, guru mulai menjelaskan sambil mempraktikkan teknik dasar dalam bela diri. Misalnya, dalam bela diri karate menurut Yulfadinata (2018:6), teknik dasar karate meliputi pukulan, tendangan, dan tangkisan; sedangkan, dalam bela diri pencak silat, teknik dasar meliputi kuda-kuda, sikap pasang, arah, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, guntingan, dan kunciian. (<https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat/>). Pengajaran teknik dasar dilakukan secara bertahap, tidak secara keseluruhan dalam satu pertemuan. Pada pertemuan awal, guru dapat mengajarkan 1 s.d. 2 teknik dasar bela diri. Setelah mempraktikkan teknik dasar bela diri melalui media sosial, guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk merespons atau memberikan pertanyaan kepada guru jika ada materi yang dirasa kurang jelas. Selanjutnya, guru meminta kepada peserta didik untuk mempraktikkan teknik dasar yang telah diajarkan pada setiap pertemuan baik, bergiliran atau pun secara bersama-sama.

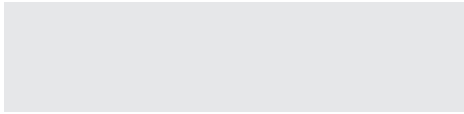
Pada kegiatan penutup, guru bersama peserta didik membuat simpulan dari apa yang sudah dipelajari pada hari itu. Selain itu, juga tidak lupa bersama-sama melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. Guru juga memberikan penilaian (*feedback*) terhadap hasil pembelajaran para peserta didik.

Dalam tahapan itu, penugasan juga diberikan oleh guru kepada siswa sesuai hasil belajar saat itu. Selanjutnya, guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya, seperti teknik dasar bela diri berikutnya yang akan dipelajari. Dengan adanya kegiatan penutup tersebut, peserta didik akan diajak mengingat kembali pembelajaran yang sudah dilakukan. Pada tahap tersebut, peserta didik juga akan mendapatkan inti dari materi pembelajaran yang sudah dipelajari. Dengan demikian, diharapkan peserta didik akan mempunyai daya ingat yang kuat sehingga materi pembelajaran yang sudah didapatkan dapat dipahami secara keseluruhan dan berkelanjutan.

Pembelajaran PJOK materi bela diri secara daring (*distancing learning*) yang menggunakan media sosial ini bisa dikatakan tidak kalah efektif dengan pembelajaran dengan tatap muka secara langsung karena guru dan peserta didik tetap dapat berkomunikasi secara dua arah dan dapat memberikan *feedback* secara langsung pada saat pembelajaran. Namun, ada hal yang perlu dipersiapkan dengan matang untuk menghasilkan suatu pembelajaran yang efektif. Guru hendaknya menyiapkan pembelajaran dengan baik dari segi materi dan media beserta daya dukung lainnya. Sejak awal perencanaan pembelajaran, guru dituntut untuk mampu mempersiapkan materi dengan terencana yang disesuaikan dengan alokasi waktu pembelajaran. Selain itu, guru juga harus bisa memilih media sosial yang sesuai dengan kondisi di lapangan secara selektif sehingga pada saat pelaksanaan pembelajaran, diharapkan tidak timbul hambatan yang dapat mengganggu jalannya pembelajaran.

Daftar Pustaka

- 20 Lois Alvin Day. 2003. *Ethics In Media Communication*. USA: Thomson Warwods, 18 Morissan. 2008. *Jurnalistik Televisi Mutakhir Cetakan Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Yulfadinata, Afifan. 2018. *Buku Ajar Mahasiswa Bela Diri Karate*. Surabaya: Unesa University Press. (<https://covid19.go.id/>, diakses pada 15 Juli 2020). <http://eprints.umm.ac.id/35170/3/jiptummp-gdl-rizkynadia-48617-3-bab2--e.pdf>, diakses pada 15 Juli 2020).
- (<https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat-/>, diakses pada 15 Juli 2020).
- <https://pakarkomunikasi.com/pengertian-media-sosial-menurut-para-ahli>, diakses pada 15 Juli 2020).
- <https://www.silabus.web.id/langkah-langkah-pembelajaran/>, diakses pada 15 Juli 2020).



EVALUASI PERAN ORANG TUA DALAM PEMBELAJARAN DARING PJKO UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB PADA MASA PANDEMI COVID-19

Aba Sandi Prayoga, S.Pd., M.Or.³¹

³¹STKIP Modern Ngawi

Pendahuluan

Anak berkebutuhan khusus (ABK) bukanlah anak yang bodoh atau gila. ABK adalah anak yang mengalami disfungsi secara fisik, mental, intelektual, sosial, serta emosional yang terjadi karena faktor lingkungan, seperti kemiskinan, bencana, konflik, atau akibat pola asuh yang kurang tepat dalam keluarga, serta dapat pula disebabkan oleh pola konsumsi makanan yang tidak tepat.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah ABK di Indonesia mencapai angka 1,6 juta pada tahun 2017. Salah satu upaya yang dilakukan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) untuk memberikan akses pendidikan kepada mereka adalah dengan membangun unit sekolah baru, yaitu sekolah luar biasa (SLB), dan mendorong tumbuhnya sekolah inklusi di daerah-daerah.

Dari 1,6 juta anak berkebutuhan khusus tersebut, baru delapan belas persen yang sudah mendapatkan layanan pendidikan inklusi. Sekitar 115 ribu anak berkebutuhan khusus bersekolah di SLB, sedangkan ABK yang bersekolah di sekolah reguler pelaksana sekolah inklusi sekitar 299 ribu.

Anak dengan kebutuhan khusus adalah anak yang secara signifikan mengalami kelainan/penyimpangan (fisik, mental-intelektual, sosial, dan

³¹Penulis lahir di Pekalongan, 3 Februari 1990. Saat ini berdomisili di Sambeng 06/02, Kasiman, Kab. Bojonegoro. Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi

emosional) dalam proses pertumbuhkembangannya dibandingkan dengan anak-anak lain yang seusia sehingga memerlukan pelayanan pendidikan khusus. Dalam perkembangannya, peran aktif orang tua dalam bentuk pengasuhan dan dukungan sosial akan menentukan kesehatan dan perkembangannya, baik secara fisik maupun psikologis serta dapat membantu mereka dapat berprestasi di berbagai bidang, tak terkecuali bidang olahraga.

Secara khusus, peran pendidikan olahraga pada anak berkebutuhan khusus dikaji dalam pendidikan jasmani adaptif. Hal itu dimaksudkan untuk memberikan kesempatan pada anak berkebutuhan khusus untuk berpartisipasi dengan aman sehingga berhasil memperoleh kepuasan dengan sukses meraih prestasi.

Peran orang tua dalam pengasuhan anak berkebutuhan khusus itu diharapkan dapat membantu keberhasilan baik dari segi akademik maupun nonakademik. Orang tua berperan mengimplementasikan prinsip hidup yang diyakininya melalui metode tertentu dalam mendidik anak berkebutuhan khusus.

Pelaksanaan pembelajaran PJOK atau pendidikan jasmani adaptif di SLB memerlukan peran tenaga pengajar serta orang tua yang siap membantu anak berkebutuhan khusus dalam pembelajaran tersebut. Terlebih pada masa pandemi Covid-19, peran orang tua menjadi sentral karena pembelajaran dialihkan ke metode daring (dalam jaringan). Kondisi tersebut memberikan efek signifikan pada anak berkebutuhan khusus. Dalam pembelajaran tatap muka saja, banyak kendala yang dihadapi, apalagi harus menggunakan metode daring.

Pendidikan PJOK/Penjas Adaptif di SLB

Pendidikan luar biasa adalah pendidikan biasa yang dirancang dan diadaptasikan sesuai dengan karakteristik setiap kelainan anak sehingga memenuhi kebutuhan pendidikan ABK. Rancangan pendidikan luar biasa terdiri atas tiga komponen pokok kelas, program, dan layanan. Apabila ketiga komponen tersebut dirancang dengan baik, pendidikan yang dapat memenuhi kebutuhan anak berkebutuhan khusus akan terealisasikan.

Dengan demikian, pendidikan luar biasa ialah sistem pembelajaran yang dirancang untuk merespons atau memenuhi kebutuhan anak dengan karakteristik unik yang tidak dapat dipenuhi oleh kurikulum sekolah biasa sehingga perlu diadaptasikan berdasarkan kebutuhan anak. Ada pun tujuan pendidikan jasmani adaptif bagi ABK menurut Abdoellah (1996) diperinci sebagai berikut.

1. Untuk menolong siswa mengoreksi kondisi yang dapat diperbaiki.
2. Untuk membantu siswa melindungi diri sendiri dari kondisi apa pun yang memperburuk keadaannya melalui pendidikan jasmani tertentu.
3. Untuk memberikan kesempatan pada siswa mempelajari dan berpartisipasi dalam beberapa ragam olahraga dan aktivitas jasmani: waktu luang yang bersifat rekreasi.
4. Untuk menolong siswa memahami keterbatasan kemampuan jasmani dan mentalnya.
5. Untuk membantu siswa melakukan penyesuaian sosial dan mengembangkan perasaan memiliki harga diri.
6. Untuk membantu siswa dalam mengembangkan pengetahuan dan apresiasi terhadap gerak tubuh yang baik.
7. Untuk menolong siswa memahami dan menghargai macam olahraga yang dapat diminatinya sebagai penonton.

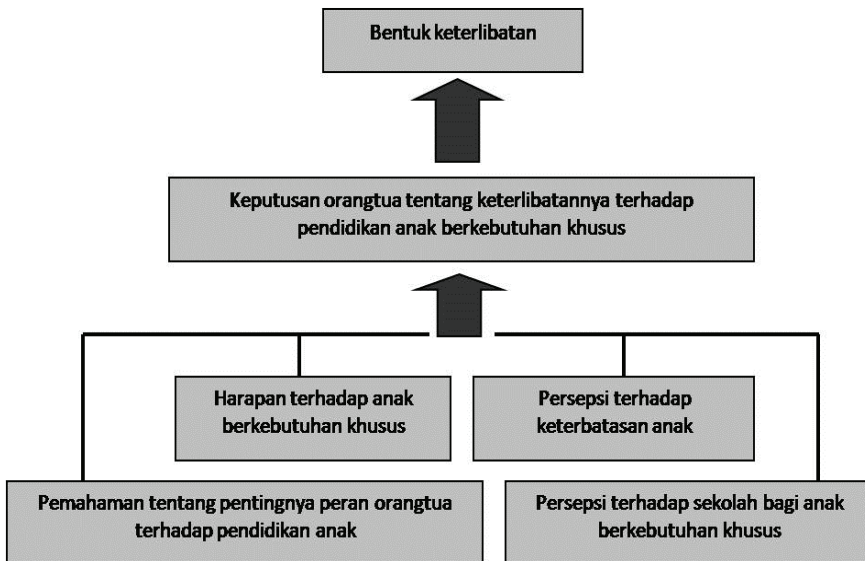
Berikut ini juga dipaparkan ciri pendidikan jasmani adaptif bagi ABK.

1. Program pengajaran pendidikan jasmani adaptif disesuaikan dengan jenis dan karakteristik anak berkebutuhan khusus. Hal itu dimaksudkan untuk memberikan kesempatan anak untuk berpartisipasi dengan aman sehingga sukses meraih prestasi. Misal, siswa yang memakai kursi roda satu tim dengan siswa normal dalam bermain basket yang aturannya telah dimodifikasi sehingga anak tersebut sukses berpartisipasi dalam pembelajaran. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adaptif akan dapat membantu siswa memahami keterbatasan kemampuan jasmani dan mentalnya.
2. Program pengajaran pendidikan jasmani adaptif harus dapat membantu dan mengoreksi kelainan pada anak berkebutuhan khusus. Kelainan pada *anak luar biasa* di antaranya fungsi postur, sikap, dan mekanika tubuh. Untuk itu, program pengajaran pendidikan jasmani adaptif harus dapat membantu siswa melindungi diri sendiri dari kondisi yang memperburuk keadaannya.
3. Program pengajaran pendidikan jasmani adaptif harus dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani ABK. Untuk itu, pendidikan jasmani adaptif mengacu pada suatu program kesegaran jasmani yang progresif selalu berkembang sesuai dengan kebutuhan.

Evaluasi Peran Orang Tua dalam Pembelajaran Daring

Keluarga, dalam hal ini orang tua, adalah lingkungan terdekat dan utama dalam kehidupan anak berkebutuhan khusus. Heward (2003) menyatakan bahwa efektivitas berbagai program penanganan dan peningkatan kemampuan hidup anak berkebutuhan khusus ditentukan oleh peran keluarga sebab keluarga adalah pihak yang mengenal dan memahami berbagai aspek dalam diri anak tersebut. Selain itu, dukungan dan penerimaan dari orang tua dan anggota keluarga akan memberikan *energi* dan kepercayaan dalam diri anak untuk lebih berusaha mempelajari dan mencoba hal baru yang terkait dengan keterampilan hidupnya sehingga dapat berprestasi.

Sebaliknya, penolakan atau minimnya dukungan yang diterima dari orang-orang terdekat akan membuat mereka semakin rendah diri sehingga menarik diri dari lingkungan. Mereka enggan berusaha karena selalu diliputi ketakutan ketika berhadapan dengan orang lain atau melakukan sesuatu yang pada akhirnya, mereka tidak dapat bersosialisasi sehingga selalu bergantung pada bantuan orang lain termasuk dalam merawat diri sendiri. Berikut ini ditampilkan gambar berupa alur keterlibatan orang tua terhadap pendidikan anak berkebutuhan khusus.



Gambar 2. Alur Keterlibatan Orang Tua terhadap Pendidikan (Hendriani, 2006)

Pada masa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini, guru atau tenaga pengajar, terkhusus olahraga/PJOK, dituntut tetap melaksanakan pembelajaran, yaitu dengan metode daring (dalam jaringan). Peran orang tua sangat penting dalam pembelajaran daring ini karena tanpa pengawasan dan bantuan orang tua, siswa/anak berkebutuhan khusus ini tidak dapat mengikutinya dengan baik. Hal itulah yang perlu diperhatikan oleh orang tua di rumah karena mereka yang mengarahkan materi yang diberikan oleh guru.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebagai orang tua bagi anak berkebutuhan khusus. Berikut ini dipaparkan hal tersebut.

1. Pemikiran Harus Lebih Terbuka

Orang tua harus memiliki pemikiran terbuka sebelum menangani anak berkebutuhan khusus. Sikap terbuka tersebut berupa rasa menerima segala kondisi sang anak. Orang tua harus menanamkan pemahaman bahwa anak berkebutuhan khusus bukanlah hal yang harus ditutupi karena hal itu dapat memengaruhi kondisi anak ketika sudah dewasa. Melalui sikap terbuka tersebut, orang tua bisa berusaha mencari cara yang tepat untuk mendidik sang anak.

2. Melakukan Pengawasan sejak Dini

Anak berkebutuhan khusus membutuhkan pengawasan lebih dibandingkan anak-anak pada umumnya sehingga diperlukan pengawasan ekstra terhadap tumbuh-kembang anak sejak dini. Hal itu dilakukan supaya orang tua dapat mengetahui setiap tahap perkembangan anak sehingga apabila anak tidak mengalami perubahan dalam pertumbuhan fisik dan mentalnya bisa segera diketahui.

3. Memberikan Motivasi, Perhatian, dan Bimbingan

Anak berkebutuhan khusus membutuhkan motivasi, perhatian, dan bimbingan lebih dibandingkan anak-anak pada umumnya. Pemberian perhatian dan bimbingan yang intens membantu anak bisa berkembang lebih baik. Perkembangan anak yang optimal membutuhkan kesabaran ekstra dari orang tua.

4. Beradaptasi dengan Anak

Selain orang tua dan pengasuh, anak-anak berkebutuhan khusus harus beradaptasi dengan keadaan mereka. Jika adaptasi tidak berjalan lancar, segala cara yang dilakukan tidak akan membantu perkembangan anak. Dengan proses adaptasi yang baik, proses lanjutan akan berlangsung

lebih mudah. Bagi orang tua, adaptasi yang baik pun membantu orang tua memahami kondisi serta potensi anak.

5. Meningkatkan Kedekatan Emosional dengan Anak

Kedekatan emosional merupakan faktor penting dalam menangani anak berkebutuhan khusus. Kedekatan emosional tersebut dibutuhkan untuk menumbuhkan kepercayaan pada diri anak sehingga menjadi dekat dengan orang tua. Kedekatan emosional yang terjalin dengan baik akan membuat anak merasa aman dan menjadi terbuka.

6. Mengajari Anak untuk Mengeksplor Keterampilannya

Orang tua membutuhkan energi ekstra dalam mendidik anak berkebutuhan khusus. Mendampingi dan mendidik anak berkebutuhan khusus merupakan kewajiban orang tua. Orang tua dapat mengisi waktu luang untuk berekreasi atau berlatih untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi anak. Melalui hal tersebut, orang tua dapat mengetahui potensi anak sehingga dapat menemukan cara efektif untuk membuat anak lebih produktif.

Simpulan

Setiap anak lahir dengan potensi yang harus dikembangkan secara optimal, tak terkecuali pada anak berkebutuhan khusus (ABK). Upaya orang tua menemukan cara efektif dalam mendidik anak diperlukan supaya harapan menjadikan sang anak berprestasi terwujud. Pendidikan dan pengasuhan anak yang tepat akan menghasilkan efek signifikan terhadap prestasi anak. Pemahaman terhadap potensi anak menjadikan orang tua dapat menentukan cara yang tepat dan terarah untuk mengembangkannya. Potensi tersebut dapat berkembang melalui pengasuhan, perawatan, pembimbingan, dan pendidikan yang dilakukan secara bersamaan dan berkelanjutan.

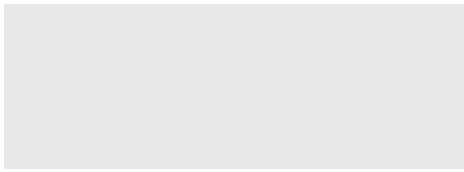
Masalah anak berkebutuhan khusus kompleks. Penanganan khusus dibutuhkan dalam menangani permasalahan anak yang berbeda-beda. Pelayanan yang tepat dapat mengembangkan keterampilan hidup anak supaya mandiri. Namun, jika penanganan tidak tepat, anak mengalami hambatan dalam perkembangan keterampilan sehingga menjadi beban orang tua, keluarga, masyarakat, bahkan negara.

Mayoritas orang tua dan keluarga yang merupakan pemberi layanan utama terhadap anak berkebutuhan khusus belum memiliki kesadaran dan tanggung jawab penuh untuk memberikan persamaan hak dan kesempatan bagi anak

tersebut. Hal itu disebabkan oleh kekurangan pengetahuan orang tua dan keluarga tentang bagaimana merawat, mendidik, dan mengasuh serta memenuhi kebutuhan anak-anak tersebut. Orang tua dan keluarga merupakan subjek terpenting dalam memfasilitasi tumbuh-kembang anak berkebutuhan khusus. Peran orang tua sangatlah berharga baik dalam pembelajaran daring maupun tatap muka karena anak berkebutuhan khusus memerlukan pendampingan mulai dari orang tua, keluarga, dan masyarakat.

Daftar Pustaka

- Abdoellah, Arma. 1996. *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Jakarta: Ditjen Dikti, \ Depdikbud.
- Deputi Bidang Perlindungan Anak. 2011. *Peraturan Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2011 tentang Kebijakan Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.
- Deputi Bidang Perlindungan Anak. 2012. *Buku Saku Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.
- Hallahan, D. P. dan Kauffman, J. M. 2006. *Exceptional Learners: Introductionj to Special Education 10th ed*. USA: Pearson.
- Heward, W. L. 2003. *Exceptional Children, An Introduction to Special Education*. New Jersey: Merrill, Prentice Hall.



MENGGAMBAR DAN MEWARNAI SEBAGAI MEDIA MENGASAH KEMAMPUAN MOTORIK HALUS ANAK TUNAGRAHITA DI RUMAH

Mira Nuroya Tiwan, M.Pd.³²

³²SD Bethany Salatiga

Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang mengalami gangguan baik fisiknya, mental, sosial, intelektual, atau pun psikologis. Anak berkebutuhan khusus disebut juga anak yang unik atau anak yang beda dari anak yang lain. Anak-anak ini memerlukan penanganan dan perlakuan khusus yang sesuai dengan kebutuhannya. Dalam hal fisik pun, mereka berbeda dari anak pada umumnya. Dari segi kemampuan, mereka juga berbeda. Ada hal yang harus kita ketahui bahwa masing-masing orang pasti mempunyai kelebihan atau pun kekurangan. Begitu juga anak berkebutuhan khusus ini, mereka memiliki kelebihan atau pun kemampuan yang terkadang tidak kita miliki.

Terminologi yang biasa dipakai untuk anak yang kecerdasannya di bawah rata-rata adalah tunagrahita. Menurut Efendi (2006), tunagrahita merupakan hambatan mental yang melihat kecenderungan kebutuhan khusus pada anak lamban belajar. Maka dari itu, tunagrahita diartikan anak-anak yang lamban belajar dan kurang daya pikir. Namun, istilah apa pun itu yang terpenting adalah

³²Mira Nuroya Tiwan, M.Pd. lahir di Blora, 29 Mei 1993. Pernah menempuh studi S-1 di Universitas Kristen Satya Wacana, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan dan S-2 di Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Pendidikan Luar Biasa. Pernah bekerja di sekolah luar biasa (SLB) Negeri Jepon Blora selama tiga tahun dan sekarang bekerja di SD Bethany Salatiga. Bidang ilmu atau keahlian yang ditekuni pendidikan anak

bagaimana anak tunagrahita ini mendapatkan pengajaran dan layanan pendidikan yang tepat dalam pengembangan diri mereka.

Klasifikasi anak tunagrahita yang digunakan sekarang menurut Hallahan (1988), yaitu

- 1). tunagrahita ringan (IQ antara 70—55) disebut juga *mild mental retardation*
- 2). tunagrahita sedang (IQ antara 55—40) disebut juga *moderate mental retardation*
- 3). tunagrahita berat (IQ kurang dari 40—25) disebut juga *severe mental retardation*
- 4). tunagrahita sangat berat (IQ 25 ke bawah) disebut juga *profound mental retardation*.

Tunagrahita Ringan

Anak yang tergolong tunagrahita ringan mempunyai kemampuan untuk dididik seperti anak pada umumnya. Mereka mampu mandiri, mampu mempelajari berbagai macam ketrampilan, dan belajar teori yang ringan yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari. Contoh, anak belajar bahasa dan berkomunikasi yang benar dan anak belajar matematika berhitung sederhana. Meskipun demikian, ketika mereka belajar memerlukan waktu yang lama untuk memahaminya.

Tunagrahita Sedang

Anak tunagrahita sedang termasuk anak yang mampu dilatih mandiri dalam memenuhi dan melakukan kebutuhannya sendiri. Contoh, mandi sendiri dan berpakaian serta melakukan keterampilan sederhana, misal menyiram bunga, menyapu, dan memberi makan hewan ternak. Anak tunagrahita sedang dimungkinkan mandiri dalam pengawasan orang lain yang tentunya mereka siap untuk membantu apabila anak-anak ini memerlukan bantuan.

Tunagrahita Berat

Anak tunagrahita berat inteligensinya tergolong di bawah 30. Anak-anak ini sering disebut dengan idiot. Anak tunagrahita berat sulit untuk dilatih apalagi belajar dengan berbagai teori akademis. Perawatan dan perlakuan khusus serta kesabaran dan keikhlasan sangat dibutuhkan oleh anak-anak ini. Biasanya, keadaan mereka diikuti dengan kelainan dalam fungsi tubuh. Anak-anak ini sangat memerlukan bantuan dalam setiap aktivitasnya. Dalam kecerdasan optimal, mereka setara dengan anak yang berusia tiga tahun.

Untuk itu, sebelum anak-anak tunagrahita mengikuti pembelajaran di kelas, alangkah baiknya jika melatih motoriknya terlebih dahulu, terutama untuk tunagrahita sedang. Motorik dikategorikan menjadi dua, yaitu motorik kasar dan halus. Menurut Samsudin (2008), motorik kasar merupakan gerakan yang menggunakan otot-otot besar dan membutuhkan koordinasi pada bagian tubuh, otot, dan syaraf. Misal, senam, menari, menendang, duduk, berdiri, berjalan, dan berlari; sedangkan motorik halus menurut Susanto (2011), yaitu gerakan yang menggunakan otot-otot kecil karena gerakan ini tidak memerlukan tenaga. Namun, gerakan halus ini membutuhkan koordinasi yang tepat. Misal, anak diajak bermain pasir, bermain plastisin atau tanah liat, melipat kertas, bermain dengan krayon atau pensil warna, menggunting kertas, meronce berbagai bentuk, menempel dan melepas stiker, meremas busa yang berisi air, melukis dengan jari tangan, melepas dan memasang kancing baju, membuka dan menutup botol.

Suyanto (2005) menyatakan bahwa karakteristik perkembangan motorik halus difokuskan pada gerakan tubuh seperti menulis, menggambar, menggunting, dan melipat. Semakin baik motorik halus yang dilakukan dapat membantu anak untuk berkreasi dan mengasah imajinasinya. Agar saraf motorik halus dapat berkembang, orang tua dapat melatih dengan melakukan kegiatan atau pun memberi rangsangan secara rutin. Orang tua dapat menyediakan kertas kosong atau buku gambar. Kemudian, anak akan memulai dengan memegang krayon. Pastikan cara anak memegang krayon sudah tepat! Lalu, biarkan anak menggoreskan sesuatu di buku gambar atau kertas! Goresan tangan ini memerlukan koordinasi tangan dan mata untuk melatih daya imajinasi dan tentunya untuk daya kreativitasnya. Selain itu, kegiatan ini juga dapat melatih minat anak untuk bekal persiapan menulisnya. Biarkan anak membuat gambar sesuai imajinasinya dan biarkan anak mewarnai dengan warna yang mereka pilih sendiri! Orang tua bisa sambil memperkenalkan pola dan macam-macam warna kepada anak. Agar sarafnya dapat berkembang dengan baik, orang tua dapat melatih melalui rangsangan yang secara rutin selama berada di rumah.

Daftar Pustaka

- Efendi, M. 2006. *Pengantar psikopedagogik anak berkelainan*. Bumi Aksara.
- Hallahan, D. P. and Kauffman, J. M. 1998. *Exceptional Children Introduction to Special Education*. New Jersey: Prentice Hall International.
- Samsudin. 2008. *pembelajaran motorik di taman kanak-kanak*. Prenada Media Group.
- Susanto, A. 2011. *Perkembangan Anak Usia Dini*. Kencana Prenada Media.
- Suyanto, S. 2005. *Konsep Dasar Pendidikan PAUD*. Depdiknas.

BUNGA RANPAI

STRATEGI, PROSES, EVALUASI, DAN MODEL PEMBELAJARAN

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) PADA ERA
PANDEMI COVID-19



Universitas Negeri Surabaya

