

***NEW NORMAL* PENDIDIKAN JASMANI**

Kata Pengantar:
Dr. Syamsul Gultom, M.Kes
Rektor Unimed

NEW NORMAL PENDIDIKAN JASMANI

PENULIS

Sabaruddin Yunis Bangun ■ Imran Akhmad ■ Yuda Purwaka
■ Alan Alfiansyah Putra Karo Karo ■ Mesnan ■ Samsuddin
Siregar ■ Ibrahim ■ M. Irfan ■ Zulaini ■ Khairul Usman ■
Sainal ■ Dena Widyawan ■ Nurkadri ■ Eva Julianti P ■
Rahma Dewi ■ Novita ■ Muhammad Wanda Aginta Bangun
■ Albadi Sinulingga ■ Himmah Tirmikoara ■ Suharjo

EDITOR :

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd
Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd
Ayu Elvana, S.Pd., M.Biomed., AIFO
Alin Anggreni Ginting, S.Pd., M.Kes., AIFO



Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana

NEWNORMAL PENDIDIKAN JASMANI

Penulis: Sabaruddin Yunis Bangun., dkk

Editor: Dr. Budi Valianto, M.Pd., dkk

Copyright © 2021, pada penulis
Hak cipta dilindungi undang-undang
All rights reserved

Penata letak: Muhammad Yunus Nasution

Perancang sampul: Aulia Grafika

Diterbitkan oleh:

PERDANA PUBLISHING

Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana

(ANGGOTA IKAPI No. 022/SUT/11)

Jl. Sosro No. 16-A Medan 20224

Telp. 061-77151020, 7347756 Faks. 061-7347756

E-mail: perdanapublishing@gmail.com

Contact person: 08126516306

Cetakan Pertama Edisi Revisi: Februari 2021

ISBN 978-623-7842-67-5

Dilarang memperbanyak, menyalin, merekam sebagian
atau seluruh bagian buku ini dalam bahasa atau
bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit atau penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmat dan karuniaNYA sehingga buku ini bisa selesai disusun dalam bentuk Buku Bunga Rampai (Book Chapter I) dengan judul “New Normal Pendidikan Jasmani” yang merupakan produk luaran dari webinar I FIK (Fakultas Ilmu Keolahragaan) Universitas Negeri Medan. Buku ini ditulis secara kolaboratif oleh para akademisi dari berbagai perguruan tinggi nasional dan para praktisi bidang pendidikan nasional. Gagasan penulisan kolaboratif ini muncul saat terjadi Pandemi Covid-19 dan bagaimana cara beradaptasi di masa New Normal untuk pendidikan jasmani. Topik-topik tulisan cukup menarik dari para penulis (dosen, mahasiswa, guru dan praktisi pendidikan) muncul sebagai upaya membantu pemikiran menghadapi situasi yang berubah secara drastis.

Telah terjadi pergeseran cara belajar di sekolah, dimana biasanya pembelajaran jasmani dilakukan dengan tatap muka. Tentu, hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru pendidikan jasmani karena biasanya kompetensi pembelajaran Pendidikan Jasmani diukur melalui pengetahuan dan ketrampilan yang lebih menonjol. Oleh karena itu, para guru Pendidikan Jasmani harus lebih berani berkreasi memodifikasi pelajaran penjas di era covid-19 ini. Kata kuncinya keberanian, memodifikasi, berkolaborasi agar mampu beradaptasi sehingga bisa memberikan pembelajaran Penjas pada siswa-siswi kita melalui bantuan orang tua dan keluarga dengan sederhana, dan dilakukan dengan baik serta membahagiakan.

Buku ini hadir untuk menjadi salah satu referensi bagaimana seharusnya para profesi bidang pendidikan jasmani menjalankan profesinya. Para profesi bidang pendidikan harus dapat mendisrupsi pikirannya bagaimana caranya agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan hasil belajar yang tinggi diharapkan dapat terwujud di tengah kondisi adaptasi

kebiasaan baru selama masa pandemi Covid-19. Kondisi inilah yang melatarbelakangi pikiran para pakar dalam bidang pendidikan untuk menuangkan pikiran-pikirannya dalam buku ini dengan tulisan ringan, ilmiah, logika dan mudah dipahami, setidaknya mampu menjadi referensi untuk menghadapi adaptasi kebiasaan baru selama masa Pandemi Covid-19 khususnya untuk pembelajaran pendidikan jasmani.

Terima kasih kepada para penulis dari berbagai lembaga pendidikan nasional yang telah meluangkan waktu dan berkenan mengisi tulisan dalam buku bunga rampai ini, semoga tetap semangat berkarya dan terus berkarya mengisi ruang literasi pendidikan nasional. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca semua, dan mampu mendorong munculnya karya-karya ilmiah berikutnya.

Buku ini juga tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan dari berbagai pihak, untuk itu kami menghaturkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian buku ini.

Medan, 14 Januari 2021
Rektor Unimed

Dr. Syamsul Gultom, SKM, M.Kes.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I STRATEGI PEMBELAJARAN	1
- PERANAN IPTEK DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI ERA NEW NORMAL PANDEMIC COVID-19 <i>Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd</i>	3
- TEKNIK MENYUSUN BAHAN AJAR DARING PADA MATA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN <i>Imran Akhmad</i>	9
- STRATEGI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI ERA ADAPTASI KEBIASAAN BARU <i>Yuda Purwaka, S. Pd, M. Or</i>	14
- MENGOPTIMALKAN PENGGUNAAN APLIKASI WHATSAPP DIMASA BELAJAR DARI RUMAH PADA PEMBELAJARAN PJOK <i>Alan Alfiansyah Putra Karo Karo</i>	22
- STRATEGI PEMBELAJARAN PJOK DI ERA NEW NORMAL PANDEMIC COVID-19 <i>Drs. Mesnan, M.Kes</i>	29
- MENGEMAS PEMBELAJARAN PJOK YANG INOVATIF DAN ADAFTIT BAGI SISWA SD SELAMA BELAJAR DARING <i>Samsuddin Siregar</i>	37
- EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING PJOK DI MASA PANDEMI COVID 19 <i>Ibrahim</i>	51

-	<i>LITERATUR REVIEW</i> TAWARAN ALTERNATIF BAGI MAHASISWA FIK DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR MASA ADAPTASI BARU <i>M. Irfan</i>	58
-	PEMBELAJARAN PJOK DARING ANTI GARING <i>Zulaini</i>	64
-	STRATEGI PEROLEHAN HASIL BELAJAR SISWA UNTUK PEMBELAJARAN PJOK MASA PANDEMI COVID-19 <i>Khairul Usman</i>	72
BAB II PROSES PEMBELAJARAN		77
-	PENGEMBANGAN BUKU AJAR MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN BAGI SISWA KELAS X SEMESTER I (SATU) DI SMA NEGERI 2 KARIMUN <i>Sainal, M.Pd</i>	79
-	PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF DI MASA COVID-19 <i>Dr. Dena Widyawan, M.Pd.</i>	88
-	METODE PEMBELAJARAN PJOK DI ERA NEW NORMAL COVID-19 <i>Nurkadri</i>	94
-	PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PADA MASA PANDEMI <i>Eva Julianti P.</i>	99
-	AKTIVITAS GERAK BAGI ANAK SD DI MASA NEW NORMAL. <i>Rahma Dewi</i>	108
-	PENDIDIKAN JASMANI DI ERA <i>NEW NORMAL</i> <i>Novita</i>	114
-	PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID 19 <i>Muhammad Wanda Aginta Bangun S.Pd.,M.Pd</i>	119
BAB III MODEL PEMBELAJARAN		125

- TPACK DALAM KURIKULUM PILIHAN PJOK
Albadi Sinulingga 127
- PENGGUNAAN REKAMAN VIDIO UNTUK PENILAIAN
PRAKTIK PEMBELAJARAN PJOK DI ERA NEW NORMAL
Himmah Tirmikoara..... 135
- IMPLEMENTASI TPACK PADA PEMBELAJARAN PJOK
DI SAAT PANDEMI COVID-19
Suharjo 140



STRATEGI PEMBELAJARAN

EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING PJOK DI MASA PANDEMI COVID 19

Ibrahim

Prodi PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 adalah peristiwa penyebarannya penyakit koronavirus 2019 (*coronavirus disease 2019*, disingkat COVID-19) di seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh koronavirus jenis baru yang diberi nama SARS-CoV-2. Wabah COVID-19 pertama kali dideteksi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada bulan Desember 2019, dan ditetapkan sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 11 Maret 2020 (https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_COVID-19).

“The COVID-19 pandemic has resulted in a massive adaptation in health professions education, with a shift from inperson learning activities to a sudden heavy reliance on internet-mediated education. Some health professions schools will have already had considerable educational technology and cultural infrastructure in place, making such a shift more of a different emphasis in provision. For others, this shift will have been a considerable dislocation for both educators and learners in the provision of education (Sandars J, Correia R, dkk).

Kondisi dalam masa pandemi Covid 19 mengakibatkan Sistem pendidikan yang didominasi oleh pembelajaran tatap muka berganti dengan pembelajaran dalam jaringan (daring). Kebijakan pembelajaran

daring ini didasarkan pada Surat Edaran (SE) pemerintah melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan dengan mengeluarkan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tanggal 17 Maret 2020 tentang: Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran Covid-19. Pemerintah juga memberikan kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah/universitas dirumahkan, bekerja dari rumah (*work from home*), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan (Yunus & Rezki, 2020; Zaharah & Kirilova, 2020).

“These innovative solutions utilizing technology may help to bridge the educational gap for surgical residents during this unprecedented circumstance (Robert Connor Chick, dkk: 2020).

Sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan siswa tetapi dilakukan melalui online yang menggunakan jaringan internet. Guru dituntut dapat mendesain media pembelajaran sebagai inovasi dengan memanfaatkan media daring (online).

Untuk menghadapi kondisi seperti ini maka semua orang terkhusus bagi guru-guru harus mampu melakukan perubahan, yakni mengubah kebiasaan lama dengan kebiasaan baru. Perubahan tersebut termasuk dalam pembelajaran PJOK atau Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. “Pada kondisi seperti ini intinya adalah beradaptasi dengan keadaan yang ada. Untuk melakukan adaptasi itu maka perlu strategi yang pas agar bisa memperlancar kegiatan pembelajaran.

Hakikat pembelajaran PJOK yang syarat dengan gerakan fisik, pembelajarannya dilakukan di ruang terbuka atau di lapangan. Metode untuk pendidikan olahraga adalah metode deduktif atau metode perintah, dengan ragam pemberian tugas, demonstrasi dan sedikit penjelasan. Dengan berbagai keterbatasan pada akses internet, dan kemampuan operasional pada fitur-fitur online, pendidikan jasmani dengan sendirinya menemui berbagai hambatan dan kendala di masa pandemi covid. **Berdasarkan kondisi diatas efektifkah pembelajaran daring PJOK Pada Masa Pandemi Covid 19?**

Pembahasan

Pembelajaran daring tidak bisa lepas dari jaringan internet. Koneksi jaringan internet menjadi salah satu kendala yang dihadapi siswa yang tempat tinggalnya sulit untuk mengakses internet, apalagi siswa tersebut tempat tinggalnya di daerah pedesaan, terpencil dan tertinggal. Kalaupun ada yang menggunakan jaringan seluler terkadang jaringan yang tidak stabil, karena letak geografis yang masih jauh dari jangkauan sinyal seluler. Hal ini juga menjadi permasalahan yang banyak terjadi pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring sehingga kurang optimal pelaksanaannya. Beberapa pemerintah daerah memutuskan menerapkan kebijakan untuk meliburkan siswa dan mulai menerapkan metode belajar dengan sistem daring (dalam jaringan) atau online. Kebijakan pemerintah ini mulai efektif diberlakukan di beberapa wilayah provinsi di Indonesia (Sri Harnani, 2020).

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari siswa dimasa sekarang ini, karna dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan praktek olahraga siswa dapat membentengi diri salahsatunya dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk mencegah corona virus (Asep Saefuloh:2020)

Dengan olahraga teratur menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan. Namun pola pembelajaran dirumah pastinya memiliki tantangan tersendiri terutama untuk guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), pembelajaran yang dilaksanakan dari rumah tentunya harus mampu untuk meningkatkan tarap kebugaran siswa, keterampilan motorik dan nilai-nilai yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial.

Penulis memberikan beberapa strategi yang dianggap efektif dalam melaksanakan pembelajaran daring khususnya mata pelajaran PJOK.

1. Rancanglah dan desain pembelajaran daring yang ringan dan efektif, dengan memanfaatkan perangkat atau media daring yang tepat dan sesuai dengan materi yang diajarkan.
2. Pilihlah aplikasi yang sesuai dengan kebutuhan guru dan siswa itu sendiri. Guru dapat memanfaatkan media yang sederhana seperti

WhatsApp Group. Aplikasi ini digunakan bagi pelajar daring pemula, karena peng-operasiannya sangat simpel dan mudah diakses siswa. Bagi pengajar online yang mempunyai semangat yang lebih, bisa meningkatkan kemampuannya dengan menggunakan berbagai aplikasi pembelajaran daring.

3. Bagi siswa yang mengalami kendala dalam daring, mata pelajaran PJOK dapat dilakukan melalui *collaborative approach* dengan orang tua siswa. Melalui modul dan atau bahan ajar cetak yang diantarkan ke rumah masing-masing siswa, guru dapat memuat tugas siswa yang melibatkan orangtua dalam memantau aktivitas belajar siswa.
4. Selalu berikan motivasi agar kreativitas dan antusiasme yang dimiliki peserta didik selalu terjaga. Berikan tugas agar peserta didik untuk merekam kegiatan latihan fisik yang mereka lakukan dirumah.

Keberhasilan guru PJOK dalam melakukan pembelajaran daring pada situasi pandemi Covid-19 ini adalah kemampuan guru dalam berinovasi merancang, dan meramu materi, metode pembelajaran, dan aplikasi apa yang sesuai dengan materi dan metode. Kreatifitas merupakan kunci sukses dari seorang guru PJOK untuk dapat memotivasi siswanya tetap semangat dalam belajar secara daring (online) dan tidak menjadi beban psikis. Bagi guru SD dan TK mungkin sedikit sulit dalam penerapan belajar daring.

“Particularly for a group of pre-service PE teachers who were keen on having their face-to-face PE teaching experience at schools and now have to contend with the experience of teaching PE online”

(Valeria Varea & Gustavo González-Calvo: 2020)

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dapat beradaptasi dengan cepat dalam menindaklanjuti rintangan yang kita hadapi pada masa sekarang ini, kekhawatiran para ahli pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan ancaman ‘kekurangan gerak’ yang dapat menimbulkan masalah kebugaran dan berbagai macam penyakit pun akan mendera anak-anak kita karan sistim imun yang lemah. Tanggung jawab dan peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan benar-benar

diuji di masa pandemi ini, mari kita tunjukkan kreativitas kita, menjadikan penjas salahsatu matapelajaran yang ikut serta melawan virus Corona, Semoga kita terus sebagai tenaga guru PJOK yang professional.

Kesimpulan

Keberhasilan guru PJOK dalam melakukan pembelajaran daring pada situasi pandemi Covid-19 ini adalah kemampuan guru dalam berinovasi merancang, dan meramu materi, metode pembelajaran, dan aplikasi apa yang sesuai dengan materi dan metode. Keterlibatan orang tua Ketika dalam proses belajar dari rumah, orang tua memiliki fungsi yakni sebagai pendamping sekaligus contoh. “Peran orang tua tentu sangat besar sekali. Pemanfaatan teknologi Dalam melakukan pembelajaran daring PJOK, pasti semua orang tidak lepas dari pemanfaatan teknologi dan jaringan internet. Karenanya, pembelajaran jarak jauh atau belajar dari rumah bisa menggunakan berbagai media komunikasi yang dapat digunakan sebagai alat penyampaian pembelajaran. Penerapan hidup sehat Mata pelajaran PJOK ini sangat berkaitan dengan penerapan hidup sehat, karena dalam pokok materi dasar langsung tertera tentang kehidupan pola hidup sehat. Ini sangat berguna sekali pada masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Adit : “4 Strategi Memperlancar Pembelajaran PJOK saat Pandemi”,
<https://edukasi.kompas.com/read/2020/07/16/073327471/4-strategi-memperlancar-pembelajaran-pjok-saat-pandemi?page=all>.Diakses 08/08/2020, pukul 21.15 wib.
- Asep Saefuloh (2020). *Penjas dimasa Pandemi*. <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/penjas-dimasa-pandemi>. Diakses, 08/08/2020, Pukul 21.00 wib.
- Herlina dan Maman Suherman: *Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar*. Tadulako Journal Sport Sciences AndPhysicalEducation. Diunduh 08/08/2020,pukul 23.00 Wib

- Mislan dan Danang Ari Santoso: *Peran Pengembangan Media Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah*. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 2019, ISSN 2622-0156 Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Diakses 10/08/2020, pukul 23.20 wib.
- Robert Connor Chick, dkk: *Using Technology to Maintain the Education of Residents During the COVID-19 Pandemic*. Journal of Surgical Education Published by Elsevier Inc Hal:279. Diunduh 08/08/2020, Pukul 21.30 wib
- Sri Harnani, (2020). *Efektivitas Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19*. <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/efektivitas-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>. Diakses, 08/08/2020, Pukul 21.15 wib
- Sandars J, Correia R, dkk: *Twelve tips for rapidly migrating to online learning during the COVID-19 pandemic*. AN Official AMEE Journal *MedEdPublish*. Di unduh 10 Agustus 2020/pukul 22.00 wib.
- Valeria Varea & Gustavo González-Calvo (2020): *Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19*. Sport, Education and Society, ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/cses20>. Diunduh 10/08/2020, Pukul 23.15 wib.
- Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas: *Pandemi COVID-19* https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi_COVID-19#cite_note-Gorbalenya-1. Diakses 10 Agustus 2020/pukul 22.30 wib.
- Zaharah, Z., & Kirilova, G. I. (2020). *Impact of Corona Virus Outbreak Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia*. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15104>. Diakses 08/08/2020 pukul: 23.20. wib.

BIODATA PENULIS



Ibrahim Sembiring, lahir di Namoterasi, Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara, pada tanggal 01 Mei 1976. Sarjana Pendidikan (S1) Universitas Negeri Medan (Unimed) Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) tahun 1997-2002, Program Magister (S2) Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta tahun 2007-2009. Penulis menyelesaikan Pendidikan Program Doktor (S3) Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta (UNJ) Tahun 2014-2018. Sejak tahun 2005 sampai sekarang sebagai Dosen pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Negeri Medan (Unimed).