

***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

-	LITERATUR REVIEW 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 <i>Albadi Sinulingga</i>	127
-	PENGUNAAN REKAMAN VIDIO UNTUK PENILAIAN PRAKTIK PEMBELAJARAN PJOK DI ERA NEW NORMAL <i>Himmah Tirmikoara</i>	135
-	IMPLEMENTASI TPACK PADA PEMBELAJARAN PJOK DI SAAT PANDEMI COVID-19 <i>Suharjo</i>	140



PROSES PEMBELAJARAN

AKTIVITAS GERAK BAGI ANAK SD DI MASA NEW NORMAL

Rahma Dewi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Pendahuluan

Dampak besar Covid-19 telah mengubah berbagai aspek kehidupan di seluruh dunia. Sehingga muncul edaran dari pemerintah Indonesia dengan “bekerja dari rumah atau Work From Home (WFH)” seperti membawa pulang pekerjaan kantor dan ke rumah. Wabah Covid 19 telah menghentikan aktivitas pembelajaran di sekolah. Pembelajaran jarak jauh online menjadi alat utama untuk memastikan bahwa mata pelajaran sekolah disampaikan dengan baik. Hal sesuai Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 dan Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19).

Dalam surat edaran disebutkan bahwa tujuan dari pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) adalah memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat Covid-19, melindungi warga satuan pendidikan dari dampak buruk Covid-19, mencegah penyebaran dan penularan Covid-19 di satuan pendidikan dan memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik, dan orang tua. Selanjutnya aktivitas dan penugasan BDR dapat bervariasi antar daerah, satuan pendidikan dan peserta didik sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses terhadap fasilitas BDR. Hasil belajar peserta didik selama BDR diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna dari guru tanpa diharuskan memberi skor/nilai kuantitatif, serta

mengedapatkan pola interaksi dan komunikasi yang positif antara guru dengan orang tua.

Berdasarkan surat edaran tersebut pendidikan jasmani di sekolah dasar harus bisa menyesuaikan dengan situasi dan kondisi di masa pandemi Covid 19. Pelaksanaan kegiatan BDR harus memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum serta difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup, antara lain mengenai pandemi Covid-19. Hal ini menjadi permasalahan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar, hal ini tidak bisa memenuhi tuntutan dari Kurikulum Pendidikan Jasmani.

Kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar mengajarkan keterampilan gerak seperti ketangkasan, keseimbangan dan koordinasi serta mengembangkan keterampilan hidup seperti ketahanan, empati, dan kepemimpinan. Selain itu, siswa juga diajarkan pentingnya mengembangkan perilaku gaya hidup sehat yang baik seperti tidur, nutrisi, hidrasi, aktivitas fisik. Hasil diskusi dengan guru pendidikan jasmani di beberapa sekolah melalui KKG guru di beberapa kecamatan di Sumatera Utara bahwa untuk mencapai tujuan dari kurikulum mengalami hambatan. Disisi lain proses pembelajaran harus dilaksanakan sesuai dengan surat edaran dari Kemdikbud yaitu belajar dari rumah dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui jaringan.

Kondisi kegiatan pengajaran yang tiba-tiba berubah drastis ini menjadi tantangan bagi guru khususnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), agar sasaran dan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat tercapai. Permasalahan yang muncul berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan sebagai berikut :1) Tidak semua siswa memiliki fasilitas dan media komputer, laptop, dan hp untuk mengajar elektronika. 2). Tidak semua siswa mampu mengakses internet (tidak memiliki paket data). 3).keterbatasan akses internet, 4) kesulitan guru dalam menentukan materi yang akan diajarkan dalam PJJ secara daring.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari siswa dimasa sekarang ini, karena dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan praktek olahraga siswa dapat membentengi diri salah satunya dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk mencegah corona virus. Dengan olahraga

teratur menjadi salahsatu cara untuk menjaga kesehatan. Jika guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak dapat beradaptasi dengan cepat dalam menindaklanjuti rintangan tersebut, prestasi akademik siswa sudah pasti akan terpengaruh bahkan 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.

Di sisi lain, wabah virus korona ini telah menghentikan aktivitas pembelajaran di sekolah. Pembelajaran jarak jauh online menjadi alat utama untuk memastikan bahwa mata pelajaran sekolah disampaikan dengan baik. Tanggung jawab dan peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan benar-benar diuji di masa pandemi ini, apakah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai tenaga profesional dapat menjawab tantangan ini?. Untuk melakukan adaptasi itu maka perlu strategi yang pas agar bisa memperlancar kegiatan pembelajaran dan siswa tetap memiliki kualitas fisik yang baik. Salah satu strategi yang bisa dilakukan adalah melibatkan orang tua pada saat proses belajar dirumah, orang tua memiliki fungsi yakni sebagai pendamping.

Pembahasan

Keterlibatan orang tua sebagai pendamping harus direncanakan dengan baik. Pendampingan oleh orangtua wajib dilakukan sebelum sistem pembelajaran mulai, saat pembelajaran terlaksana dan sesudah pembelajaran selesai. Orang tua siswa harus bisa menjadi pendamping dan jembatan antara guru dan murid selama proses pembelajaran. Minimnya pengetahuan orang tua untuk mengajarkan gerak yang sesuai untuk anaknya yang masih duduk di sekolah dasar, harus di atasi oleh guru pendidikan jasmani. Maka orang tua harus diberikan informasi dan cara yang tepat untuk mengajarkan aktivitas gerak kepada anaknya. Untuk itu perlu dirancang aktivitas sederhana dengan media yang sederhana yang menjadi panduan orang tua sebagai mitra pendamping guru dalam mengajar gerak kepada anaknya. Gerak yang sesuai untuk anak sekolah dasar harus sesuai dengan prinsip tumbuh dan kembang anak.

Adapun keterampilan gerak dasar yang harus dikuasai terdiri: 1). gerak lokomotor yaitu gerakan berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat jalan, lari, dan loncat, 2). Gerak non lokomotor (gerak stabilisasi) yaitu gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya, 3) gerak manipulatif yaitu melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya dengan tangan dan kaki. (Cerika 2013, Yulingga dan Sugito 2015).

Orangtua memerlukan pedoman dalam mendampingi anak SD belajar di rumah. Aktivitas-aktivitas fisik sederhana dan tidak membahayakan bisa diajarkan orang tua berdasarkan pedoman yang dibuat oleh guru. Aktivitas harus disesuaikan dengan karakteristik dan prinsip tumbuh kembang anak sesuai rentang umurnya pada usia SD (7 s/d 13 tahun).

Berikut aktivitas sederhana yang bisa dilakukan anak SD bersama orang tua di rumah yang dikutip dari tulisan Said Junaidi (2011) sesuai dengan karakteristik anak:

1. Periode umur 7-8 tahun (SD kelas 1 dan 2)
 - a. Jalan, lari hop dengan irama musik, kombinasi lari lompat.
 - b. Gerakan-gerakan membungkuk, melompat, merenggang.
 - c. Aktivitas otot-otot besar (lengan, tungkai, perut, punggung)
 - d. Permainan yang melibatkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan.
 - e. Skill sederhana dengan bola, misalnya lempar tangkap, kasti, memasukkan bola kekeranjang
2. Periode umur 9 tahun (SD kelas 3)
 - a. Keterampilan lempar bola untuk jarak dan ketepatan
 - b. Teknik-teknik sederhana bola basket dan voli dengan yang lebih kecil dan lebih ringan.
 - c. Gabungan dari dua atau lebih gerakan.
3. Periode umur 10-11 tahun (kelas 4 dan 5)
 - a. Aktivitas dengan melibatkan otot-otot besar.
 - b. Aktivitas dengan mengubah arah dan tempolari.
 - c. Pengembangan koordinasi lempar, lompat, *skill* cabang olahraga.

4. Periode umur 12-13 tahun (kelas 6)
 - a. Meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar, lari, lompat, lempar dan lain-lain.
 - b. Melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu untuk memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak.
 - c. Melanjutkan keterampilan dalam cabang olahraga yang menggunakan bola besar.

Aktivitas fisik yang dilakukan bagi anak-anak sebaiknya lebih banyak yang meningkatkan kerja jantung (aerobik). Aktivitas dengan intensitas tinggi juga perlu dilakukan setidaknya 3 kali dalam seminggu, termasuk aktivitas fisik yang dapat menguatkan otot dan tulang.

Aktivitas fisik memiliki manfaat kesehatan jika dilakukan dengan benar dan rutin memiliki manfaat diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Mendukung perkembangan dan kesehatan tulang, otot dan persendian.
2. Mendukung perkembangan dan kesehatan jantung
3. Mendukung perkembangan dan kesehatan paru-paru
4. Menjaga tekanan darah dan kadar gula dalam darah.
5. Menjaga berat badan yang sehat.

Kesimpulan

Melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan juga sangat penting dilakukan oleh anak-anak pada masa pandemi Covid 19. Orang tua dapat mengajak anak-anak untuk melakukan aktivitas fisik sederhana sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Makin sering anak melakukan fisik, keadaan tubuh akan selalu terjaga dan membuat tubuh anak menjadi lebih bugar, selain itu juga dapat menurunkan risiko anak tertular berbagai macam penyakit.

Orangtua juga dapat membiarkan anak anak untuk memilih aktivitas fisik yang ingin anak anak lakukan, namun tetap memperhatikan benar aktivitas fisik tersebut, dan pastikan yang dilakukan adalah aktivitas yang positif dan dapat menyehatkan bagi tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Cerika Rismayanti. 2013. *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulus Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani*. Jurnal pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 9, Nomor 1, April 2013.
- Erick Burhaein. Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. Indonesian Journal of Primary Education Vol 1 (Pendidikan Olahraga SD) DOI. 10.17509/ijpe.v1i1.749
- Yulingga Nanda Arief, Sugito. 2015. Membentuk Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Dasar melalui Permainan Tradisional. Jurnal Sportif: *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1 (1), 60-73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575.
- Said Junaidi. (2011). Olahraga Usia Dini. Program Studi Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Semarang
- Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (Covid-19).
- Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19

BIODATA PENULIS



Dr. Rahma Dewi M.Pd lahir di Medan 1 Nopember 1970, merupakan dosen Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unimed. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan di IKIP Medan, gelar Magister PPs Universitas Negeri Medan jurusan teknologi pendidikan Tahun 2007, sedangkan Doktor PPs UNJ Pendidikan Olahraga Jakarta (S3) pada tahun 2011. Salah satu tim penulis buku Strategi Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi COVID-19 (2020).