



NEW NORMAL PENDIDIKAN JASMANI

THE
Character Building
UNIVERSITY

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



NEW NORMAL 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
- PENGGUNAAN 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





THE
Character Building
UNIVERSITY



BAB

I

**STRATEGI
PEMBELAJARAN**



THE
Character Building
UNIVERSITY

PERANAN IPTEK DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI ERA NEW NORMAL PANDEMIC COVID-19

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) Dalam Pembelajaran memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pada peserta didik dan termasuk di dalamnya materi pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Di zaman modern seperti sekarang ini, manusia sangat bergantung pada teknologi. Hal ini membuat teknologi menjadi kebutuhan dasar setiap orang. Dari orang tua sampai pada anak-anak, para ahli hingga orang awam merasakan manfaat dari teknologi. Teknologi pada masa kini sangat berkembang pesat, dan kita rasakan sendiri. Ketika awal pandemic covid-19 di akhir Desember 2019, manusia di bumi hampir 90 % menggunakan teknologi pada semua aktivitas kehidupan termasuk dunia pendidikan. Kehidupan kita yang semakin hari semakin berkembang adanya teknologi. Semua hal yang ada di bumi akan berubah dengan adanya inovasi terbaru yang bermunculan.

Teknologi sendiri membantu segala sesuatu aktivitas manusia baik itu individual maupun kelompok, secara nyata aktivitas saat pandemic ini sangat kita rasakan. Banyak berbagai macam bidang kehidupan manusia yang mem-butuhkan bantuan-bantuan teknologi canggih. Termasuk di dalamnya proses pendidikan yang sangat membutuhkan IPTEK pada kenyataannya. Adanya teknologi ini membuat manusia berkembang pesat sehingga mampu menyediakan semua kebutuhan penunjang pada sendi-

sendi kehidupan. Kecanggihan teknologi ternyata sangat dibutuhkan oleh manusia dalam membantu aktivitasnya sehari-hari.

IPTEK merupakan unsur kemajuan peradaban manusia yang sangat penting, oleh karena itu kemampuan IPTEK secara umum perlu terus dikembangkan dalam rangka meningkatkan daya saing dan kemandirian bangsa untuk mempercepat pencapaian tujuan negara, turut berkontribusi mencapai kesejahteraan rakyat, serta memperjuangkan kepentingan negara dalam pergaulan internasional.

IPTEK akan digunakan terus-menerus seiring perkembangan zaman ini, dengan zaman yang modern ini teknologi akan terus mengalami perkembangan dan evolusi untuk menjadikan teknologi yang lebih baik. Adanya perkembangan tersebut, segala aktivitas yang dilakukan manusia dapat dibantu oleh canggihnya teknologi saat ini. Banyak hal yang bisa digali lebih dalam dengan menggunakan teknologi pendukung. Banyak sekali hasil penelitian berkaitan yang berbagai inovasi kreatif tentang teknologi masa kini. Teknologi ini membuat banyak ide-ide dan inovasi mengenai teknologi yang lebih baru dan canggih. Nah dari banyak idenya tersebut, berbagai bidang bisa diterapkan dengan teknologi pendukung untuk mengoptimalkan segala bidang yang ada di dalam kehidupan manusia.

Berbagai macam cara dan metode yang bisa diterapkan untuk menghasilkan teknologi yang bermanfaat bagi kehidupan manusia saat ini. Semangatnya para peneliti dan penggiat teknologi tersebut, membuatnya semakin besar dan banyak teknologi yang berbagai macam jenis yang baru dengan kebermanfaatan yang luar biasa membantu manusia. IPTEK juga memiliki manfaat, bagi sendi-sendi kehidupan manusia akan lebih mudah dan bisa dijangkau. Memanfaatkan teknologi banyak hal yang bisa tercapai untuk bisa menjadi lebih baik dan bisa mendapatkan keuntungan dari berbagai pihak. Terutama pada saat new normal ini, dunia pendidikan tidak luput dari teknologi, teknologi sangat mendukung dalam proses pembelajaran saat ini. Mulai dari merancang pembelajaran, proses pembelajaran sampai pada evaluasi pembelajaran semua menggunakan istilah Daring (Dalam jaringan).

Sehingga pada akhirnya SDM pendidikan harus berupaya keras untuk mengikuti dan menyesuaikan kondisi saat ini. Agar tidak tertinggal dalam proses pembelajaran, dalam menjaga kualitas hasil pembelajaran. SDM

Pendidikan harus bisa beradaptasi dengan teknologi pembelajaran daring, yang dapat mengantar para siswa-siswi belajar mandiri tanpa mengabaikan kualitas pembelajaran. Terutama materi PJOK harus dapat menyesuaikan kondisi tersebut, yang dulu sebelum ada wabah pandemic covid-19 proses pembelajaran praktek di lapangan sekolah. Pada masa sekarang ini proses pembelajaran praktek belum diperbolehkan sepenuhnya oleh pemerintah, untuk menjaga hal-hal yang tidak di inginkan. Harapan kita sepenuhnya wabah pandemic covid-19 segera berakhir, agar proses pembelajaran praktek materi PJOK dapat terlaksana sempurna seperti sediakala. Walaupun demikian penggunaan IPTEK tetap harus kita jalankan, agar kualitas pendidikan tetap terjaga dan semakin baik. Membiasakan SDM pendidikan dan para pelajar untuk melek terhadap teknologi, agar tidak tertinggal dari bangsa-bangsa lain di dunia.

Proses pembelajaran adalah suatu usaha untuk membuat siswa belajar, sehingga situasi tersebut merupakan peristiwa belajar (*event of learning*) yaitu usaha untuk terjadinya perubahan tingkah laku dari siswa, Sunhaji (2014). Pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik, dengan bahan pelajaran, metode penyampaian, strategi pembelajaran, dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. Ketika melihat tayangan pembelajaran dalam jaringan sesuai arahan guru PJOK pada sebuah video materi permainan dalam pendidikan jasmani, sesuai dengan jenjangnya interaksi yang terjadi hanya satu arah, saat guru PJOK menjelaskan dan peserta didik mengamati video tersebut. Sehingga akan besar kemungkinan terjadinya miskonsepsi. Maka dari itu, tetap perlu bimbingan dan arahan dengan *on line* agar interaksi dua arah terjalin dan menghindari miskonsepsi melalui aplikasi zoom meeting, weebex, google meet ataupun jenis aplikasi sejenis. Point penting yang juga ditekankan perihal penilaian yang di berikan guru PJOK kepada siswa, saat pandemi sekarang ini penilaian harus diberikan guru lebih mengarah kepersoalan kualitas, bukan kuantitas.

Pada proses pembelajaran memanfaatkan IPTEK, SDM guru PJOK dapat mengembangkan berbagai macam video-video guna membantu proses pembelajaran peserta didik. Melalui video-video yang telah dibuat, siswa dapat belajar mandiri sesuai arahan dan materi yang telah dirancang oleh guru PJOK sesuai RPP yang telah disusun. Guru PJOK dapat membuat

vidio pembelajaran, vidio animasi, vidio tutorial, vidio grafis, vidio animasi dan juga tautan (*link*) untuk memperkuat dan memperjelas materi yang mau di sampaikan kepada peserta didik. Sehingga para peserta didik menjadi lebih paham, terutama pada pembelajaran praktek PJOK.

Selain itu, guru PJOK dapat juga merancang aplikasi-aplikasi untuk membantu proses pembelajaran PJOK, agar lebih menarik dan tidak terjadi kejenuhan pada peserta didik. Aplikasi-aplikasi yang dirancang dapat mengarah kepada permainan (*game*) yang dapat meningkatkan kecerdasan dan berfikir yang positif. Guru PJOK juga dapat mengembangkan dan merancang aplikasi instrument evaluasi atau penilaian materi PJOK selama pembelajaran daring yang berdampak positif.

Beberapa manfaat IPTEK yang perlu kita ketahui bersama: (1) Komunikasi menjadi lebih mudah, dengan adanya teknologi dapat meningkatkan pembelajaran jarak jauh. Fungsi komunikasi jarak jauh menjadi lebih mudah. Kita dapat dengan mudah berkomunikasi jarak jauh hingga tanpa batas. Kemungkinan untuk melakukan komunikasi jarak jauh akan sangat bisa kalian lakukan dimanapun kalian berada. Sehingga tidak menjadi kesulitan terhadap, guru, peserta didik, kepala sekolah dan tenaga pendidikan, (2) Dapat mengoptimalkan pembelajaran, bukan hanya dapat berkomunikasi jarak jauh, bahkan dengan adanya teknologi juga bisa mendukung pembelajaran yang sedang dijalankan bagi siapa saja. Berbagai pembelajaran dapat ditunjang dengan adanya teknologi yang dioptimalkan oleh penggunanya. Hasil dalam pembelajaran akan meningkat jika penggunaan teknologi dilakukan dengan benar dan tepat. (3) Segala hal menjadi lebih mudah, kehidupan manusia akan menjadi lebih mudah dan sangat terjangkau. Kehidupan yang sebelumnya dirasa tidak bisa dilakukan dengan kalian menggunakan teknologi, semua akan bisa dilakukan dengan mudah. Semua kegiatan pembelajaran akan terasa lebih mudah dan menyenangkan. Hal tersebut dikarenakan adanya berbagai teknologi baru yang diciptakan untuk membantu segala kesusahan manusia menjadi lebih mudah. (4) Kehidupan akan menjadi lebih maju, adanya teknologi yang semakin canggih, kehidupan manusia menjadi lebih maju. Tingkat intelektual dan kecerdasan manusia akan bertambah dengan memanfaatkan segala teknologi yang sudah tersedia. Adanya berbagai teknologi bisa dipelajari dengan mudah

agar bisa menciptakan teknologi yang baru dan lebih baik kedepannya. Memanfaatkan teknologi dengan optimal dan sesuai dengan fungsinya, kehidupan akan menjadi lebih maju dan bisa meningkatkan manfaat diberbagai bidang kehidupan manusia.

Dampak positif dan negatif dari IPTEK, dapat kita lihat dari semakin banyaknya bermunculan berbagai macam teknologi yang canggih yang dapat membantu aktivitas manusia. Meskipun teknologi bisa membantu manusia, namun juga memiliki dampak yang positif maupun negatif. Dampak Positif: (1) Dapat meringankan berbagai masalah yang dihadapi oleh manusia, (2) Dapat membuat segala sesuatu menjadi lebih cepat dan mudah, (3) Dapat mengurangi penggunaan bahan-bahan alam yang sedang langka, (4) IPTEK juga membawa manusia lebih maju dan modern. Dampak Negatif: (1) Dapat merusak moral, dimana internet menjadi media IPTEK yang dapat mempengaruhi moral seseorang. Seperti misalnya, konten yang negatif, berita hoax dan lain sebagainya, (2) Dapat menimbulkan polusi. Perkembangan teknologi yang semakin pesat dan banyak dimanfaatkan. Meskipun begitu, ternyata banyak sekali polusi pencemaran yang dihasilkan dari perkembangan IPTEK itu sendiri, (3) Dapat membuat seseorang menjadi lebih malas. Kenapa begitu? Dengan adanya IPTEK ini membuat semua menjadi lebih mudah dan cepat tanpa harus ribet. Manusia akan menjadi lebih malas sebab sudah ada teknologi yang dapat menggantikan dirinya bekerja.

Tujuan tulisan ini adalah sebagai referensi awal peranan IPTEK dalam pembelajaran PJOK di era *new normal* pandemic Covid-19, tentunya dalam kerangka membangun kembali dunia pendidikan pada masa pandemic Covid-19. Kita ketahui secara bersama dampak negatif pandemic Covid-19 ini sangat kompleks. Kondisi pendidikan yang semakin lama semakin terpuruk dari segi implementasinya, pemanfaatan IPTEK dalam pembelajaran PJOK belum berjalan sepenuhnya secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Sunhaji, 2014. Konsep Manajemen Kelas Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Kependidikan*. Volume: 2, Nomor: 2

BIODATA SINGKAT PENULIS



Penulis 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), Buku Adaptasi Kebiasaan Baru Masyarakat Indonesia Pada Era Pandemi Covid-19 Tinjauan Berbagai Disiplin Ilmu (2020), Buku Strategi, Proses, Evaluasi dan Model Pembelajaran (2020).

TEKNIK MENYUSUN BAHAN AJAR DARING PADA MATA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Imran Akhmad

Dosen FIK Unimed
imranakhmad73@gmail.com

Saat ini dunia digemparkan dengan virus corona yang telah menjadi pandemi di tingkat global. Munculnya Pandemi Corona berawal dari kota Wuhan, China, virus yang kemudian dikenal dengan nama covid-19 ini menyebar tidak hanya ke dalam negeri, tetapi seluruh penjuru dunia. Tidak ada satu pun negara yang terbebas dari ganasnya virus corona ini sehingga kondisi ini masuk padakondisi darurat internasional. Pandemi COVID -19 merupakan salah satu kejadian mengejutkan bagi masyarakat dunia karena efeknya mempengaruhi perilaku hidup manusia dunia. Fenomena baru pandemi COVID 19 telah memberikan efek yang luar biasa bagi kehidupan manusia di dunia baik kehidupan sosial, budaya, ekonomi, dan politik.

Pengaruh covid 19 telah menelan banyak korban meninggal yang diakibatkan terjangkit virus corona. Jumlahnya pun sangat besar bukan hanya puluhan, bahkan menembuh angka ribuan korban jiwa disetiap negara. Jika diakumulasi secara global, jumlah korban keganasan virus covid-19 ini bisa mencapai puluhan ribu jiwa. Sungguh suatu tragedi bencana non alam dan menimbulkan kepanikan bagi seluruh umat manusia.

Meskipun demikian, ternyata covid 19 tetap saja memberikan manfaat bagi manusia diantaranya bidang kesehatan: (1) Masyarakat menjadi lebih rajin untuk mencuci tangan, (2) Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kebersihan lingkungan, (3) Perubahan Pola Makan yang lebih higienis, (4) Peningkatan kesadaran berolahraga, dan (5) Meningkatkan kualitas dan kuantitas spiritual melalui kebiasaan berdoa.

Manfaat lain yang terasa pada bidang pendidikan khususnya percepatan penerapan pembelajaran dalam jaringan di sekolah-sekolah. Pada bidang pendidikan, manfaat yang sangat terasa adalah terjadi perubahan besar terhadap strategi pembelajaran yang awal pembelajaran dominan dengan pendekatan konvensional (tatap muka) berubah pada pembelajaran elektronik. Hal ini selaras dengan tuntutan perubahan revolusi industry dari 3.0 menjadi 4.0 yang bercirikan digitalisasi.

Isu global yang berkaitan dengan pembelajaran dalam jaringan adalah pembelajaran bauran atau *Blended Learning*. Pembelajaran *blended learning* mulai dibahas dalam dunia pembelajaran di Amerika sejak tahun 2013-an dan dilatarbelakangi oleh kondisi bahwa sampai awal abad ke-20 pembelajaran di berbagai lembaga pendidikan menggunakan sumber belajar guru dan dosen sebagai aktor utama sumber belajar bagi siswa dan mahasiswa (wasis 2018). Pada abad ke-21 perkembangan teknologi berubah ke audio, audio visual, komputer, internet, dan mobile, maka sumber belajar pun dapat dimuat dalam berbagai media tersebut. Agar pembelajaran dapat memanfaatkan berbagai perkembangan teknologi, maka adanya pengembangan model pembelajaran yang sensitif terhadap kombinasi antara manusia dan teknologi model pembelajaran tersebut adalah pembelajaran bauran (*blended learning*). *Blended Learning* merupakan pembelajaran yang mengkombinasikan keunggulan belajar melalui tiga sumber belajar utama, yaitu 1) tatap muka, 2) offline, dan 3) *online*. Sumber belajar sudah dimuat dalam bentuk elektronik yang memungkinkan peserta didik untuk mengakses berbagai sumber belajar melalui jaringan internet.

Sejak tahun 2018, implementasi *blended learning* di perguruan tinggi sudah harus dilaksanakan. Dalam pelaksanaannya menemukan berbagai masalah yang sangat kompleks diantaranya; kemampuan guru dan dosen menggunakan IT, jaringan internet yang terbatas, masih minimnya pengetahuan

tentang pembelajaran dalam jaringan dan pola pikir mengajar guru dan dosen yang masih menganggap tatap muka satu-satunya model pembelajaran yang terpercaya.

Penerapan *blended learning* memang dirasa sangat sulit sehingga membutuhkan berbagai cara dan dukungan berbagai pihak yaitu: (1) Pihak sekolah, (2) guru, (3) orang tua, dan (4) siswa (Imran A; 2020). Bahkan pemerintah dan berbagai pimpinan perguruan tinggi menemui kesulitan untuk meng-implementasikan e-learning. Tetapi pada masa covid 19 ini secara serentak dan tanpa strategi khusus, implementasi e-learning dalam terlaksana dengan sendirinya. Hal ini disebabkan bahwa akibat dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), seluruh lembaga pendidikan melakukan pembelajaran dalam jaringan.

Demikian juga pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang bercirikan gerak sebagai alat mencapai tujuan pendidikan. Pembelajaran aktivitas gerak seperti berlari, melompat, melempar dan berguling membutuhkan berbagai contoh-contoh gerakan sehingga penting media pembelajaran audio visual seperti video pembelajaran, video animasi, video tutorial, video grafis dan berbagai perangkat media lainnya. Pada pembelajaran PJOK versi daring, memiliki potensi besar kegagalan dikarenakan berbagai aspek sehingga sumber belajar dan media pembelajaran menjadi kutlak. Terdapat berbagai langkah-langkah yang harus dipersiapkan dalam menyiapkan bahan ajar pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK diantaranya; (1) Jaringan internet, (2) Perangkat Laptop, Komputer dan Mobilephone, (3) Learning Manajemen System (LMS), dan (4) Bahan Ajar. Sebagai alat yang menjadi penentu keberhasilan proses pembelajaran daring adalah bahan ajar. Bahan aja tersebut dapat berupa buku ajar/materi ajar /modul, Lembar Kerja Peserta Didik (LKPS) dan media pembelajaran. Ketiga aspek inilah yang akan mempermudah siswa untuk belajar mandiri. Selain persiapan bahan ajar online juga diperlukan bahan ajar cetak yang dapat diakses siswa secara cepat dan mudah.

Bahan ajar harus dapat tersedia dalam LMS sebagai sumber belajar siswa. Bahan ajar tersebut fokus pada materi ajar yang disusun guru merujuk pada capaian pembelajaran pada pokok bahasan tertentu sesuai Indikator Pencapaian Kompetensi. Langkah-langkah menyusun baha ajar sebagai

berikut; (1) identifikasi kebutuhan bahan ajar, (2) menyusun peta konsep materi ajar, (3) menyusun struktur bahan ajar, (4) penetapan jenis bahan ajar. Selain materi ajar yang disusun oleh guru juga dapat diambil melalui berbagai link sumber lain seperti jurnal, buku online, artikel lainnya yang diletakkan linknya dalam LMS sebagai pelengkap materi ajar.

Selain materi ajar sebagai daya dukung proses belajar mengajar dalam jaringan adalah media pembelajaran. Bentuk media pembelajaran yang dapat digunakan bagi guru PJOK adalah; (1) video pembelajaran, (2) video tutorial, (3) video animasi, dan (4) video Grafis.

Video pembelajaran berisikan proses belajar mengajar seperti renang gaya bebas. Isi video menjelaskan langkah-langkah belajar renang gaya bebas cara bertahap. Berdasarkan video tersebut maka siswa dapat mempelajari teknik renang gaya bebas secara mandiri. Video tutorial merupakan video yang memberikan petunjuk cara melakukan suatu teknik gerak seperti teknik menendang dengan kaki bahagian dalam dalam sepak bola yang dilengkapi dengan instruksional dari guru. Berdasarkan instruksi tersebut siswa melakukannya secara cermat secara mandiri. Video animasi merupakan video karikatur yang memberikan penjelasan tentang teknik gerak secara utuh yang dilakukan oleh model animasi. Dan video grafis adalah jenis video yang memberikan informasi berbagai materi baik praktik maupun teori.

DAFTAR PUSTAKA

- Aris Eko Mey Raharjo & Gatot Darmawan (2014), *Penerapan Media Audio Visual (Video) Terhadap Hasil Belajar Over Head Lob Dalam Pembelajaran Bulutangkis (Studi pada siswa SMP Negeri 26 Surabaya)*, Surabaya: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 699 - 702
- Imran Akhmad, (2016). *Sumber Belajar Dan Teknologi Komunikasi Dan Informasi Untuk Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*, Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Dan Tenaga Kependidikan

Imran Akhmad (2020), *Strategi Pembelajaran Penjas Pada Fase New Normal ditengah Pandemi Covid-19*, Tulungagung; Akademi Pustaka
Wasis D. Dwiyogo (2018), *Pembelajaran berbasis Blended Learning*, Jakarta; Rajawali Press.

BIODATA PENULIS



Dr. Imran Akhmad, M.Pd. lahir di Tinjowan, 4 September 1973, merupakan dosen Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unimed. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di IKIP Medan, gelar Magister PPs UNJ Jakarta Tahun 2006, sedangkan Doktor PPs UNJ Jakarta (S3) pada tahun 2011. Salah satu tim penulis buku *Strategi Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi COVID-19* (2020). Pada tahun 1999 sampai Sekarang merupakan Dosen Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unimed. Pada Tahun 2005-2007 merupakan Tenaga ahli di Asisten Deputy Olahraga Rekreasi Kemenpora. 2007-2011 merupakan Tenaga ahli pada Asisten Deputy Pembibitan Olahraga dan Pembina SKO Negeri Ragunan dan PPLP Se Indonesia. Pada tahun 2016 s.d 2020 sebagai ketua Prodi Magister Ilmu Keolahragaan. Paa tahun 2020 s.d sekarang sebagai Wakil Dekan 2 FIK Unimed..

STRATEGI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI ERA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Yuda Purwaka, S. Pd, M. Or

Widyaiswara LPMP NTB
yudapurwaka@yahoo.co.id

Pendahuluan

Kondisi darurat pandemi covid19 berdampak pada dunia pendidikan terutama guru dan peserta didik dalam melaksanakan proses pembelajaran. Hal ini dirasakan hampir di seluruh wilayah dan semua jenjang pendidikan dari Paud sampai perguruan tinggi di perkotaan maupun di pedesaan. Pembelajaran jarak jauh tidak akan berpengaruh secara signifikan bagi satuan pendidikan yang sudah terbiasa melaksanakan pembelajaran online, beda halnya dengan satuan pendidikan yang terbiasa melaksanakan pembelajaran melalui online atau biasa dikenal dengan istilah Daring (dalam jaringan).

Kondisi yang berubah secara drastis ini menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi pendidik matapelajaran semua jenjang tidak terkecuali adalah mata pelajaran pendidikan jasmani. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengembangkan aspek kebugaran keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pengalaman belajar yang dilakukan peserta didik sebagai dasar pelaksanaan pembelajaran jarak jauh.

Beberapa keluhan yang disampaikan oleh peserta didik yang merasakan kebosanan, kesulitan mengerjakan tugas, kesulitan memahami konten materi dan aktifitas jasmani yang kurang. Kendala juga dialami oleh pendidik diantaranya tidak adanya media, penguasaan teknologi yang kurang, kondisi peserta didik yang berbeda beda kondisi ekonominya, jaringan internet yang tidak merata menjadikan proses pembelajaran jarak jauh tidak bisa berjalan dengan efektif.

Dalam menghadapi pemberlakuan pembelajaran jarak jauh pendidik di tuntut untuk mengembangkan kemampuan inovasi kreatifitas menentukan metode pembelajaran sehingga peserta didik mendapatkan pembelajaran yang memadai. Pendidik pendidikan jasmani mempunyai tanggung jawab besar pada peserta didik untuk tetap melakukan aktifitas jasmani sebagai salah satu cara meningkatkan kebugaran dan menjaga imunitas. Dalam menentukan media dan metode pembelajaram pendidikan jasmani perlu dirancang sesuai dengan kondisi dan kemampuan peserta didik. Bagaimanakah strategi pembelajaran pendidikan jasmani di era adaptasi kebiasaan baru dilaksanakan? Hal ini perlu dipahami oleh pendidik untuk melaksanakan pembelajaran jarak jauh di saat panemi covid19.

Hasil evaluasi yang dilakukan selama proses pembelajaran jarak jauh menemuka beberapa masalah diantaranya, (1) Kendala Internet, tidak semua wilayah terjangkau oleh layanan internet. (2) HP atau perangkat IT tidak bisa dipungkiri bahwa ada beberapa siswa bahkan sebagian siswa tidak memiliki HP Androit bahkan guru juga ada yang belum mempunyai. (3) Kemampuan IT guru maupun siswa dalam pemanfaatab IT masih kurang. (4) Kuota yang cukup besar menjadikan beberapa siswa tidak mampu untuk membeli. (5) Untuk pendidikan jasmani alat dan fasilitas kurang. Permasalahan yan dihadapi akan brdampak pada proses pembelajaran untuk itu diperlukan penentuan strategi pembelajaran yang sesuai dengan permasalahan yang ada.

Tujuan Kajian

Kajian ini bertujuan untuk menelusuri metode pembelajaran pendidikan jasmani di masa pandemi covid-19 dimana dalam proses pembelajaran

dihadapkan pada beberapa permasalahan sehingga perlu menentukan metode yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dialami. Pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan dalam rangka menjaga dan meningkatkan kebugaran hal ini sesuai dengan pencegahan penularan covid-19 yaitu dengan meningkatkan imunitas.

Kajian Pustaka Dan Konstruksi Berpikir

Pandemi *covid-19* telah mengubah proses pembelajaran yang selama ini dilakukan pada saat pandemi perlu memastikan keberlangsungan proses pembelajaran peserta didik. Antisipasi penyebaran *covid-19* pada peserta didik merupakan bagian dari tanggung jawab semua pihak; orang tua siswa, sekolah, masyarakat dan pemerintah. Karena itu dapat dirumuskan tujuan pembelajaran di masa pandemi *covid-19* yaitu; (1) memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat *covid-19*, (2) melindungi warga satuan pendidikan dari dampak buruk *covid-19*, (3) mencegah penyebaran dan penularan *covid-19* di satuan pendidikan, (4) Memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik dan orang tua/wali (Kemdikbud, 9 : 2020).

Keberlangsungan layanan pendidikan sebagai tanggung jawab utama pada masa pandemi *covid-19*, namun tetap memiliki prinsip-prinsip dalam pelaksanaannya. Beberapa rumusan penting sebagai prinsip utama dalam pelaksanaan pembelajaran masa pandemi *covid-19*, yang dituangkan dalam Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan masa darurat penyebaran *corona virus disease (covid-19)* yaitu; (1) kegiatan pembelajaran memberikan pengalaman bermakna pada siswa tanpa terbebani dengan target atau capaian kurikulum, (2) fokus pembelajaran berorientasi pada kecakapan hidup yang dikaitkan dengan *covid-19*, (3) materi bersifat inklusif dengan usia, jenjang pendidikan, konteks budaya, karakter, dan jenis kekhususan peserta didik, (4) aktivitas dan penugasa dapat bervariasi di setiap daerah sesuai dengan kondisi masing-masing peserta didik, (5) evaluasi pembelajaran dengan memberikan umpan balik kualitatif, tanpa harus memberikan nilai kuantitatif, (6) mengedepankan pola interaksi dan komunikasi yang positif antara guru dengan orang tua/wali peserta didik.

Mengacu pada prinsip dan tujuan tersebut, perlu merancang pembelajaran dalam bentuk perangkat pembelajaran, untuk memastikan bahwa proses pembelajaran yang dilakukan pendidik dan peserta didik dilakukan secara efektif dan efisien. Wujud desain pembelajaran dapat berupa perangkat sederhana dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sederhana. RPP yang memuat tujuan, materi, proses dan evaluasi (SE Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019).

Penentuan strategi diawali dengan pembuatan perencanaan pembelajaran. Perencanaan pembelajaran diawali dengan analisis yang meliputi; (1) analisis hulu-hilir, (2) analisis peserta didik, (3) analisis tugas, (4) analisis konsep, dan (5) perumusan tujuan pembelajaran (Thiagarajan, dalam Hadi; 64:2013). Analisis hulu-hilir merupakan analisis kurikulum yang berlaku, dalam konteks ini analisis yang dilakukan yaitu kurikulum 2013 yang dikontekstualisasikan dengan SE Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020. Analisis peserta didik terkait dengan kemampuan akademik peserta didik, perkembangan psikis, motivasi, pengalaman dan daya dukung lingkungan. Analisis tugas terkait dengan tugas yang diberikan peserta didik; tugas terstruktur, tugas tidak terstruktur dan tugas proyek. Analisis konsep terdiri dari konsep-konsep utama yang pada kompetensi dasar, pengembangan yang mengasah keterampilan berpikir, dan relevansinya dengan kecakapan hidup. Rumusan tujuan pembelajaran sebagai akhir analisis dan dirumuskan berdasarkan analisis-analisis sebelumnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan (Arikunto, S., 2013). Penelitian ini dilakukan dengan cara mencari referensi hasil-hasil penelitian tentang pembelajaran daring dari jurnal atau internet kemudian dideskripsikan dan disesuaikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil dan Pembahasan

Proses pembelajaran merupakan proses komunikasi, yaitu proses penyampaian pesan dari sumber pesan melalui saluran/media tertentu ke penerima pesan. Pesan, sumber pesan, saluran/ media dan penerima pesan adalah komponen-komponen proses komunikasi. Proses yang akan dikomunikasikan adalah isi ajaran ataupun didikan yang ada dalam kurikulum, sumber pesannya bisa guru, siswa, orang lain ataupun penulis buku dan media (Kuswoyo C.Y., 2013).

Proses pembelajaran yang telah direncanakan dengan baik akan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam menyusun rencana pembelajaran perlu mengetahui lebih dulu kondisi siswa, materi yang akan diajarkan, metode atau model pembelajaran yang akan digunakan, bentuk penugasan dan bagaimana pembelajarannya akan dilaksanakan. Pada masa pandemi covid-19 secara keseluruhan proses pembelajaran yang dilakukan adalah jarak jauh baik melalui internet/dalam jaringan (daring) maupun luar jaringan (luring).

Strategi menentukan desain pembelajaran perlu melihat dari hasil analisis untuk menjawab Siapa, apa dan bagaimana desain pembelajaran itu diterapkan. Siapa berkaitan dengan siswa atau peserta didik yang akan menerima bagaimana kemampuan dasarnya, karakteristiknya, kondisi lingkungan. Pertanyaan apa berkaitan dengan materi yang akan disampaikan pada proses pembelajaran sedangkan bagaimana adalah desain metode yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Salah satu hasil analisis kompetensi dalam kurikulum 13 adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel tugas identifikasi makanan sehat

No	KD	Materi	Tujuan	Langkah	Waktu	Ket
1	3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	Makanan Sehat	Mengidentifikasi makanan sehat dan bergizi	<ul style="list-style-type: none"> • Manfaat makanan sehat • Pengaruh makanan sehat 	1 kali pertemuan	Mencari menyebit dan menjelaskan berbagai makanan sehat

	4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.		Memaparkan makanan sehat	Mendiskusikan dan memaparkan makanan sehat dan bergizi		Menunjukkan berbagai makanan sehat
--	---	--	--------------------------	--	--	------------------------------------

Tabel 2. Program kebugaran jasmani

NO	Materi	Diskripsi	Kegiatan	Langkah - langkah	Keterangan	Waktu	Pendamping
1	Daya Tahan	Apa, bagaimana, mengapa	Menyusun aktivitas yang akan dilakukan	Praktek	Laporan/ video / foto	I	<ul style="list-style-type: none"> • Menghitung • Merekam • mendampingi
2	Kekuatan		Menyusun aktivitas yang akan dilakukan	Praktek	Laporan/ video/ foto	II	<ul style="list-style-type: none"> • Menghitung • Merekam • mendampingi
3	Kelenturan		Menyusun aktivitas yang akan dilakukan	Praktek	Laporan/ video/ foto	III	<ul style="list-style-type: none"> • Menghitung • Merekam • mendampingi
4	Kelincahan		Menyusun aktivitas yang akan dilakukan	Praktek	Laporan/ video/ foto	IV	<ul style="list-style-type: none"> • Menghitung • Merekam • mendampingi
5	Keseimbangan		Menyusun aktivitas yang akan dilakukan	Praktek	Laporan/ video/ foto	V	<ul style="list-style-type: none"> • Menghitung • Merekam • mendampingi

Pembelajaran materi makanan sehat dan program kebugaran jasmani di atas, strategi pembelajaran yang digunakan bisa menggunakan model pembelajaran. Model pembelajaran dapat ditentukan oleh guru dengan

memperhatikan tujuan dan materi pembelajaran yang akan diajarkan merujuk pada situasi dan kondisi yang terjadi. Peserta didik mencari dan mengidentifikasi berbagai makanan sehat dan menjelaskan kegunaan dari berbagai makanan sehat. Demikian juga pada penyusunan program latihan peserta didik mengidentifikasi berbagai aktifitas sesuai tujuan yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan kemampuan otot atau melatih kekuatan aktifitas apa saja yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan, melatih daya tahan, melatih keseimbangan, kelincahan. Program dilakukan selama dalam waktu tertentu sesuai dengan waktu dan hasil yang ingin dicapai.

Model pembelajaran *Proyek Based Learning* bisa digunakan dalam proses pembelajaran, hal ini untuk memberikan pengalaman dan menyusun bentuk aktivitas yang akan dilakukan dalam rangka menguatkan otot pada unsur kebugaran jasmani. Proses pembelajaran dari rumah tidak lepas dari bantuan orang tua sebagai pendamping untuk melakukan pendampingan siswa melakukan aktivitas jasmani.

Kesimpulan

Pandemi covid-19 telah mengubah kebiasaan dalam melakukan proses pembelajaran. Beberapa permasalahan dihadapi baik oleh siswa maupun guru dalam proses pembelajaran jarak jauh. Kurangnya sinyal, kepemilikan perangkat yang kurang, kondisi social ekonomi yang berbeda, geografis mempengaruhi guru dalam melakukan proses pembelajaran.

Menentukan strategi pembelajaran sangat berperan penting dalam keberhasilan pembelajaran dengan berdasarkan pada hasil analisis kompetensi, karakteristik siswa, materi pembelajaran. Untuk itu guru perlu menentukan strategi untuk menentukan metode maupun model pembelajaran yang akan diterapkan dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemic covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2020. Surat Edaran tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah (BDR) dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Desease 19*. Sekertaris Jenderal Kemdikbud: Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2020. Surat Edaran nomor 4 Tahun 2020 tentang Kebijakan Pendidikan pada masa darurat *Covid-19*. Sekertaris Jenderal Kemdikbud: Jakarta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2020. Surat Edaran nomor 14 Tahun 2019 tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Sekertaris Jenderal Kemdikbud: Jakarta.
- Kuswoyo, CY. 2013. Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli mini melalui permainan bola berantai pada Siswa kelas V SD Negeri Tenganan 01 kec.Tenganan kab. Semarang Tahun 2013. Skripsi. Semarang. Universitas Negeri Semarang



MENGOPTIMALKAN PENGGUNAAN APLIKASI *WHATSAPP* DIMASA BELAJAR DARI RUMAH PADA PEMBELAJARAN PJK

Alan Alfiansyah Putra Karo Karo

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

Dalam dunia kehidupan, pendidikan memegang peranan penting karena pendidikan merupakan wahana untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas sumber daya manusia (Karo-Karo dkk, 2020). Teknologi informasi dan komunikasi (TIK) berkembang seiring dengan tingkat kebutuhan manusia, semakin modern kehidupan manusia, maka semakin modern pula teknologi yang digunakan. Tokoh masyarakat memanfaatkan WA sebagai media komunikasi dalam menyampaikan pesan, informasi yang disampaikan lebih efektif dan merupakan kepuasan tersendiri karena menggunakan teknologi informasi (WA) pesan lebih cepat diterima oleh sasaran (Trisnani, 2017).

Pada satu sisi, perkembangan dunia IPTEK yang demikian mengagumkan itu memang telah membawa manfaat yang luar biasa bagi kemajuan peradaban umat manusia. Jenis-jenis pekerjaan yang sebelumnya menuntut kemampuan fisik yang cukup besar, kini relatif sudah bisa digantikan oleh perangkat mesin-mesin otomatis. Demikian juga ditemukannya formulasi-formulasi baru kapasitas komputer, seolah sudah mampu menggeser posisi kemampuan otak manusia dalam berbagai bidang ilmu dan aktivitas manusia. Ringkas kata kemajuan teknologi saat ini benar-benar telah diakui dan dirasakan

memberikan banyak kemudahan dan kenyamanan bagi kehidupan umat manusia (Dwiningrum, 2012: 171)

Dalam pengertian yang sempit, teknologi mengacu pada obyek benda yang digunakan untuk kemudahan aktivitas manusia, seperti mesin, perkakas, atau perangkat keras (Rusman dkk, 2012:78). Dalam pengertian yang lebih luas, teknologi dapat meliputi: pengertian sistem, organisasi, juga teknik. Akan tetapi, seiring dengan perkembangan dan kemajuan zaman, pengertian teknologi menjadi semakin meluas, sehingga saat ini teknologi merupakan sebuah konsep yang berkaitan dengan jenis penggunaan dan pengetahuan tentang alat dan keahlian, dan bagaimana ia dapat memberi pengaruh pada kemampuan manusia untuk mengendalikan dan mengubah sesuatu yang ada di sekitarnya.

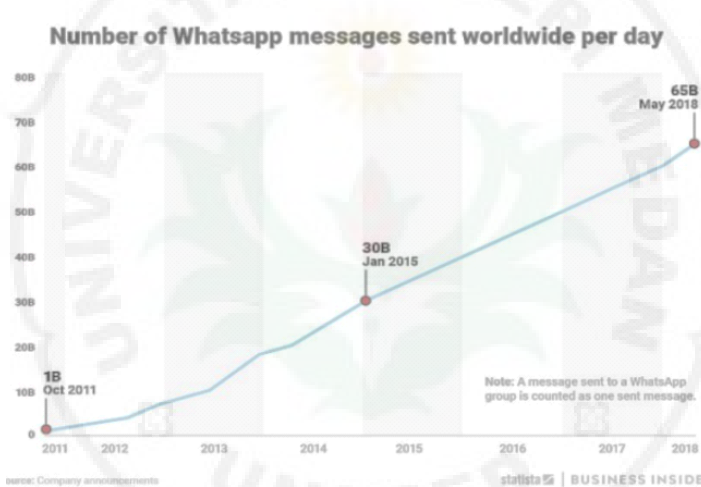
Mengoptimalkan aplikasi *Whatsapp* untuk kelas daring diawali dengan menginformasikan jadwal kelas sepekan sebelumnya. Saat kelas dimulai, setiap murid menyatakan kehadiran mereka di grup. Materi disederhanakan dan dikirimkan dalam bentuk dokumen. Penjelasan disampaikan melalui audio dan visual. Tanya jawab juga dilakukan melalui aplikasi *Whatsapp*. Sesekali membuat konten dan mengunggahnya di Youtube agar para murid bisa melihat tayangan itu ketika mendapatkan akses internet. Tidak semua anak punya ponsel dengan aplikasi *Whatsapp*. Dibentuk kelompok, masing-masing tiga orang. Dengan tetap menjalankan protokol kesehatan, anggota kelompok ini bisa belajar bersama.

Aplikasi *Whatsapp*

Whatsapp adalah aplikasi berbasis internet yang merupakan salah satu dampak perkembangan teknologi informasi yang paling populer. Aplikasi berbasis internet ini sangat potensial untuk dimanfaatkan sebagai media komunikasi, karena memudahkan penggunanya untuk saling berkomunikasi dan berinteraksi tanpa menghabiskan biaya banyak dalam pemakaiannya, karena *Whatsapp* tidak menggunakan pulsa, melainkan menggunakan data internet (Pranajaya & Hendra Wicaksono, 2017).

Whatsapp sebagai salah satu media sosial saat ini banyak yang menggunakan untuk kepentingan bersosialisasi maupun sebagai penyampaian

pesan baik oleh individu maupun kelompok. Jumlah pengguna *Whatsapp* pada Mei 2018 sebanyak 1,5 miliar dan sudah mengirim sebanyak 65 miliar pesan melalui aplikasi *Whatsapp* maupun *Whatsapp* web per harinya. Setahun setelah diakuisisi Facebook, trafik pesan yang dihasilkan pengguna *Whatsapp* dalam sehari mencapai 30 miliar pesan. Jumlah pesan yang dikirim ke seluruh dunia per hari seperti terlihat pada gambar 1 (Ngazis, 2018) dalam Rahartri, L. I. P. I. (2019).



Gambar 1. Jumlah pesan *Whatsapp* yang dikirim ke seluruh dunia per hari.

Alasan kenapa orang Indonesia, mungkin juga seluruh dunia jatuh cinta pada *Whatsapp* dibanding media chat lainnya (Citra, 2018) dalam Rahartri, L. I. P. I. (2019) menyebutkan bahwa: *Whatsapp* memiliki aplikasi chat yang sederhana, tidak memerlukan password, Terhubung langsung dengan nomor di kontak telepon/HP, pengganti sms yang praktis, bukan media untuk 'kepo' atau 'stalking' *Whatsapp* memiliki interface yang simpel hanya untuk chatting, interface yang simpel, Gratis.

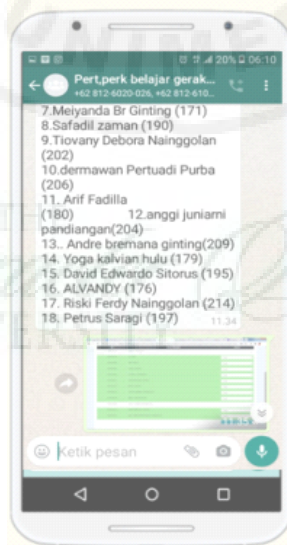
Menurut Larasati, dkk (2013) dalam Rahartri, L. I. P. I. (2019), *Whatsapp* merupakan aplikasi untuk saling berkirim pesan secara instan, dan memungkinkan kita untuk saling bertukar gambar, video, foto, pesan suara, dan dapat digunakan untuk berbagi informasi dan diskusi.

Kecepatan pesan tanpa waktu lama hingga tertunda, mampu beroperasi dalam kondisi sinyal lemah, kapasitas pengiriman data teks, suara, foto dan video yang besar, tanpa gangguan iklan berikut sifat penyebarannya membuat *Whatsapp* sebagai salah satu media alternatif dalam memberikan informasi dan meningkatkan kinerja (Andi Miladiyah, 2017). WA menyajikan beberapa fitur yang menarik serta mudah pengoperasiannya. Fitur-fitur tersebut meliputi penyampaian pesan perorangan, penyampaian pesan dalam grup, melampirkan video, melampirkan foto, melampirkan file dalam bentuk pdf ataupun word, panggilan suara dan video conference. Serta mengirimkan pesan suara dan WA relatif lebih murah jika dibandingkan aplikasi yang lain.

Fitur Dalam Aplikasi *Whatsapp*

Pesan Reliabel Sederhana

Kirim pesan ke teman dan keluarga secara gratis. *Whatsapp* menggunakan koneksi Internet telepon Anda untuk mengirim pesan agar Anda dapat menghindari biaya SMS.



Gambar 2. Tampilan *Chatting*

Chat Group

Tetap terhubung dengan orang-orang yang penting bagi Anda, seperti keluarga atau rekan kerja Anda. Dengan chat grup, Anda dapat membagikan pesan, foto, dan video hingga 256 orang sekaligus. Anda juga dapat memberi nama grup, membisukan, atau menyesuaikan pemberitahuan, dan masih banyak lagi.

Berbicara Dengan Gratis

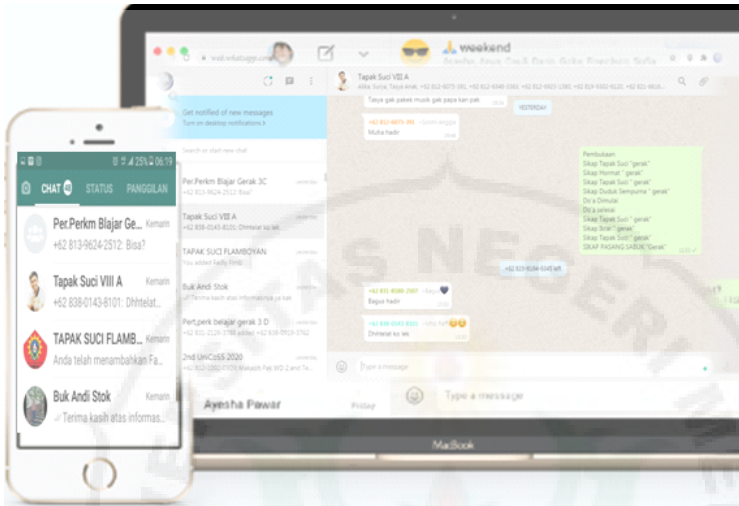
Dengan panggilan suara, Anda dapat berbicara dengan teman dan keluarga secara gratis, bahkan jika mereka berada di negara lain. Dan dengan panggilan video gratis, Anda dapat melakukan percakapan tatap muka saat suara atau teks saja tidak cukup. Panggilan suara dan video *Whatsapp* menggunakan koneksi Internet telepon, bukan dengan menit panggilan paket seluler Anda, jadi Anda tidak perlu khawatir akan biaya panggilan yang mahal.

Membagikan Dokumen dengan Mudah

Mengirim PDF, dokumen, spreadsheet, slideshow, dan masih banyak lagi, tanpa repot menggunakan email atau aplikasi berbagi file. Anda dapat mengirim dokumen dengan ukuran hingga 100 MB yang akan memudahkan Anda untuk membagikan hal yang Anda perlu bagikan ke orang yang Anda inginkan.

Membuat Percakapan Terus Berjalan

Dengan *Whatsapp* di web dan desktop, Anda dapat dengan lancar menyinkronkan semua chat ke komputer Anda agar Anda dapat chat pada perangkat apa pun yang paling nyaman untuk Anda. Unduh aplikasi desktop atau kunjungi web. *Whatsapp.com* untuk memulai.



Gambar 3. Tampilan *Whatsapp* di web dan desktop

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiningrum, S. I. A. (2012). *Ilmu sosial & budaya dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Karo-Karo, A. A. P., Khairul Usman, Liliana Puspa Sari, Ratna Dewi, & Simangunsong, B. A. (2020). Result Of The Formation Of Student Characters In Full Day School. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 2(1), 43-50. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/98>
- Miladiyah, A. (2017). Pemanfaatan *WhatsApp Messenger info* dalam pemberian informasi dan peningkatan kinerja pada sub bagian program pemerintah dan peningkatan kinerja pada sub bagian program pemerintah propinsi Sulawesi Selatan (Tesis). Diakses dari http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/Yj15ZDdmNGMyZDFmYzAwZjY0ZTY2Y2UyMjU5NzU0NDk1NmUyMTRmYw==.pdf.
- Pranajaya, P., & Wicaksono, H. (2018). Pemanfaatan Aplikasi *Whatsapp* (Wa) Di Kalangan Pelajar: Studi Kasus Di Mts Al Muddatsiriyah Dan Mts Jakarta Pusat. *Orbith: Majalah Ilmiah Pengembangan Rekayasa dan Sosial*, 14 (1).

Rahartri, L. I. P. I. (2019). "Whatsapp" Media Komunikasi Efektif Masa Kini (Studi Kasus Pada Layanan Jasa Informasi Ilmiah Di Kawasan Puspipstek. *VISI PUSTAKA: Buletin Jaringan Informasi Antar Perpustakaan*, 21 (2), 147-156.

Rusman dkk. (2012). *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Jakarta : Grfindo persada.

Trisnani. (2017). Pemanfaatan *Whatsapp* sebagai media komunikasi dan kepuasan dalam penyampaian pesan dikalangan tokoh masyarakat. *Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, 6(3), 1–12.

ALAN ALFIANSYAH PUTRA KARO-KARO, S.Pd., M.Pd.

RIWAYAT HIDUP

PENDIDIKAN FORMAL

- ❖ SD NEGERI 064962 MEDAN (2001 - 2006).
- ❖ SMP MUHAMMADIYAH 3 MEDAN (2006 - 2009).
- ❖ SMA MUHAMMADIYAH 2 MEDAN (2009 - 2011).
- ❖ S1 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MEDAN (2011 - 2015)
- ❖ S2 PROGRAM PASCASARJANA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI MEDAN (2016 - 2019).

PRESTASI

- ❖ JUARA 1 PEKAN OLAHRAGA KOTA MEDAN TAHUN 2010 CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT.
- ❖ JUARA 1 PEKAN OLAHRAGA DAN SENI ANTAR PELAJAR SE SUMATERA UTARA TAHUN 2011 CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

PENGAMALAN BERKERJA

- ❖ GURU PENCAK SILAT DI SMP MUHAMMADIYAH 4 MEDAN HELVETIA (MULAI TAHUN 2012)
- ❖ DOSEN TETAP DI STOK BINA GUNA MEDAN (MULAI TAHUN 2020- SEKARANG)

KETERAMPILAN

- ❖ MELATIH CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT
- ❖ MENGELOLA JURNAL ILMIAH

Personal Information:

- 🕒 Lau Buluh, 16 Juni 1993
- 🕌 Islam
- 🏠 Jl. Sembada Pasar V Padang Bulan No. 8 Medan
- 📞 085206640908
- ✉ alanalfiansyahputra03@gmail.com
- 📷 [alanalfiansyahputra](#)
- 👤 Laki - Laki
Tinggi : 174 Cm, Berat : 70 Kg

STRATEGI PEMBELAJARAN PJOK DI ERA NEW NORMAL PANDEMIC COVID-19

Drs. Mesnan, M.Kes

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan



aat ini manusia di dunia masih terjebak dengan keberadaan tentang virus Corono (Covid-19). Sege nap tenaga, pikiran, emosi dan biaya besar untuk mengahadapi dan memerangi virus ini. Keberadaan virus ini seperti mirip hantu, karena bagi masyarakat awam keberadaan virus ini sepertinya rekayasa orang-orang yang berkuasa, akan tetapi jika kita perhatikan di media masa, baik melalui TV, Koran, Internet (WA Grub, Facebook, Twitter, dll) banyak manusia terserang penyakit ini bahkan hingga meninggal dunia akibat Covid-19 ini. Penyebaran virus corona secara global, masih terus bertambah dari hari ke harinya. Melansir data dari laman Worldometers, hingga Sabtu (1/8/2020) pagi, total kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 17.731.998 (17,3 juta) kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 11.146.537 (11,1 juta) pasien telah sembuh, dan 681.979 orang meninggal dunia (Sumber: Kompas.com). Sedangkan di Indonesia sendiri kasus Covid-19 menurut laman resmi Satuan Tugas Penanganan Indonesia tertanggal 2 Agustus 2020 adalah yang terkonfirmasi sebanyak 111.455 orang, mereka yang dikatakan sembuh sebanyak 68.975, sedangkan yang meninggal akibat terinfeksi Covid-19 sebanyak 5.236 jiwa. Sementara ada seorang dosen Unimed dinyatakan meninggal akibat Covid-19.

Mencermati Covid-19 yang masih mewabah di Indonesia, maka Baru-baru ini Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Makarim mengeluarkan peraturan baru terkait pendidikan di masa pandemi. Peraturan ini diputuskan bersama oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, dan Kementerian dalam Negeri, pada 15 Juni 2020. Keputusan tersebut berisi pola pembelajaran di masa transisi *New Normal* pandemi Covid-19 tahun ajaran 2020/2021. Sekolah yang berada di daerah kabupaten zona hijau akan menerapkan sistem pembelajaran tatap muka pada bulan Juli ini, namun selama pandemi ini belum berakhir maka, kesehatan guru dan siswa merupakan prioritas utama. Sehingga dalam melaksanakan pembelajaran tatap muka perlu menerapkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 yang ketat dan sekolah harus menerapkan protokol kesehatan, yaitu dengan menerapkan jarak fisik, memakai masker juga pelindung wajah, tersedianya toilet bersih, dan sarana tempat mencuci tangan dengan air mengalir (dalam *YouTube Kompas TV*, pada (16/6/2020).

Halnya yang sudah dijelaskan oleh Mas Menteri, bahwa pola pembelajaran ini masih dalam tahap percobaan *New Normal*. Maka, jika di tengah penerapannya yang berada di zona hijau berubah menjadi zona kuning, oranye, dan merah sekolah akan ditutup kembali, jika keadaan kembali normal atau kembali zona hijau maka proses kegiatan belajar mengajar akan dilaksanakan kembali. Sumatera Utara sendiri data yang terkonfirmasi positif sebanyak 3.962 orang, dan pasien suspect sebanyak 467 dan jumlah total yang meninggal terkonfirmasi Covid-19 adalah sebanyak 195 jiwa. Menurut data yang disampaikan *tribun-medan.com* bahwa Adapun 16 kabupaten/kota yang sudah memiliki catatan riwayat lebih dari 5 kasus positif covid-19 : (1) Kabupaten Asahan, (2) Kabupaten Batubara, (3) Kabupaten Deliserdang, (4) Kabupaten Karo, (5) Kabupaten Langkat, (6) Kabupaten Serdangbedagai, (7) Kabupaten Simalungun, (8) Kabupaten Tapanuli Utara, (9) Kabupaten Toba, (10) Kota Binjai, (11) Kota Medan, (12) Kota Padangsidempuan, (13) Kota Pematangsiantar, (14) Kota Sibolga, (15) Kota Tanjungbalai, dan (16) Kota Tebing Tinggi.

Pemerintah telah menetapkan protocol khusus dalam menghadapi penyebaran, pencegahan dan pengobaan Covid-19 ini, namun bagi masyarakat

awam untuk menerapkan protocol tersebut tidaklah semudah apa yang telah pemerintah tetapkan. Perbedaan ekonomi, perbedaan pendidikan, perbedaan informasi, bahkan perbedaan tempat tinggal akan berbeda dalam menyikapi keberadaan Covid-19 dan ini membuat perbedaan dalam menghindari terjadinya penularan wabah virus ini bagi masyarakat Indonesia.

Dalam pelaksanaan pendidikan baik mulai Paud, SD, SMP, SMA hingga Perguruan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menetapkan protocol kesehatan selama pelaksanaan proses belajar mengajar. Belakangan ini istilah *new normal* terus disosialisasikan. Keadaan baru ini diprediksi akan jadi kebiasaan baru umat manusia setelah pandemi Covid-19 yang berdampak sangat luar biasa ini. Diharapkan setelah *new normal* nantinya ada prediksi kalau umat manusia akan hidup dengan cara yang terbarukan. Perubahan paradigma tentang kebiasaan sehari-hari, semakin banyak orang mementingkan kesehatan dan kebersihan dalam demi mencegah berbagai penyakit termasuk infeksi yang ditularkan melalui virus berbahaya.

Ada 7 (tujuh) poin penting di dalamnya. Poin-poin ini tentu menggambarkan bagaimana menjaga kesehatan dan kebersihan itu penting di dalam hidup manusia. Bahkan, poin-poin tersebut akan dikonversikan menjadi protokol kesehatan yang mesti dipatuhi dan ditaati umat manusia. Ketujuh poin itu adalah sebagai berikut : (1) **Kebersihan Tangan Jadi yang Utama, (2) Tidak Menyentuh Wajah Sembarang, (3) Tutupi Bersin Dengan Lengan Bagian Dalam, (4) Menggunakan Masker, (5) Menjaga Jarak, (6) Bisa Isolasi Mandiri, (7) Jaga Kesehatan, Minum Multivitamin.**

Di wilayah Medan dan sekitarnya sekolah sudah aktif, namun kegiatan belajar mengajar dilaksanakan secara daring (dalam jaringan). Tujuan utama pelaksanaan daring agar proses belajar mengajar dapat berlangsung, akan tetapi tidak berpotensi penyebaran Covid-19 yang tidak terkendali bagi siswa. Belajar daring memiliki keunggulan di antaranya ialah efektifitas waktu dan tempat. Siswa bisa menghemat waktu ke sekolah atau kampus dengan mengikuti proses belajar dari rumah. Ini sangat berarti terutama bagi mereka yang tinggal di kota besar dengan permasalahan kemacetan dan terutama sangat efektif mencegah penyebaran Covid-19. Namun

Belajar daring juga memiliki kekuarang. Berikut kekurangan dari sistem belajar daring (*online*):

- Menghabiskan banyak data internet/kuota.
- Terkendala dengan sinyal yang kurang lancer, apalagi di daerah pedesaan.
- Kesulitan memahami materi pembelajaran karena keterbatasan akan tanya jawab apalagi bagi siswa yang kurang pintar.
- Siswa merasa bosan karena tidak ada interaksi sesama teman sekelas.
- Akibat keterbatasan secara on line membuat tugas-tugas menumpuk, dan bagi siswa yang tidak memiliki teman diskusi mengakibatkan tugas-tugas dari guru tidak dikerjakan dengan baik.
- Wahana adu pendapat akan sulit dilakukan, sehingga wawasan anak tidak tergali secara maksimal.

Dampak wabah pandemi Covid-19 berdampak kesemua segi kehidupan masyarakat, tidak terkecuali dunia pendidikan. Kegamangan dalam melaksanakan Proses Belajar Mengajar (PBM) sangat berpengaruh baik terhadap guru maupun siswa. PBM harus tetap dapat berjalan, namun diperlukan strategi-strategi yang jitu agar ilmu yang diperoleh tidak menyalahi protocol kesehatan.

Menurut Dick dan Carey (1985) strategi pembelajaran juga dapat diartikan sebagai rencana tindakan atau rangkaian kegiatan yang dalam penggunaan metode dan pemanfaatan akan keseluruhan sumber daya atau kekuatan demi adanya pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan tertentu. Reigeluth, Bunderson dan Meril dalam E. Mulyasa (2006) strategi mengorganisasikan isi pelajaran disebut sebagai struktural strategi, yang mengacu pada cara untuk membuat urutan dan mensistesi fakta, konsep, prosedur dan prinsip yang berkaitan. Frelberg dan Driscoll (1992) dalam E. Mulyasa. 2006, Strategi Pembelajaran adalah untuk mencapai berbagai tujuan dalam memberi materi pelajaran pada berbagai tingkatan, untuk siswa yang berbeda dalam konteks yang berbeda pula.

Strategi PBM disini bisa diartikan sebagai suatu cara atau metode kegiatan untuk mencapai suatu tujuan pendidikan. Jadi definisi strategi pembelajaran bisa diartikan sebagai sebuah perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan tertentu. Strategi pembelajaran di dalamnya mencakup pendekatan, model, metode dan teknik pembelajaran secara spesifik. Strategi pembelajaran memiliki beberapa kegunaan dan manfaat di antaranya adalah siswa terlayani kebutuhannya mengenai belajar cara berfikir dan menguasai keterampilan dengan lebih baik. Strategi pembelajaran pada suasana saat ini adalah bagaimana guru agar memiliki kemampuan yang efektif dan efisien untuk membantu siswa dalam kegiatan belajarnya.

Strategi yang paling aman saat ini dengan tidak mengambil resiko kepada anak didik dalam masa pandemic adalah dengan melakukan daring. Daring sendiri sebenarnya merupakan akronim (singkatan) dari dua kata: “dalam” dan “jaringan”. Dalam bahasa Inggris, kita biasa mengenalnya dengan istilah “*online*” yang mungkin kita lebih akrab dengan istilah bahasa Inggrisnya itu. Kata “jaringan” di sini, mengacu pada jaringan internet. Jadi, daring/online biasanya membutuhkan internet. Misalnya kita guru melakukan PBM dengan siswa secara *online conference*, itu artinya adalah PBM menggunakan jaringan internet, misalnya lewat aplikasi Zoom, Google Hangout, maupun Whatsapp.

Sedangkan jika siswa memiliki keterbatasan dengan penggunaan paket internet, maka seorang guru sebaiknya menggunakan PBM secara luring adalah akronim dari kata “luar” dan “jaringan”, yang dapat dipadankan juga dengan istilah bahasa Inggrisnya, yakni “*offline*”. Contohnya adalah kalau kita chat di Whatsapp, itu adalah aktivitas daring. Sedangkan kalau teman-teman ngetik artikel di Microsoft Word dan tidak menyambungkan jaringan internet, itu adalah salah satu contoh aktivitas luring.

Sebaiknya pelajaran Pendidikan Jasmani dilakukan secara daring dan juga luring. Mencermati hakekat Pendidikan Jasmani (PJOK) yang mengutamakan adanya perlakuan motoric, maka pelajaran harus diparktekan dan tidaklah sebagai hafalan. Merujuk dari Tujuan Pendidikan Jasmani dimana Pendidikan Jasmani itu sendiri merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan

pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani.

Berkaitan dengan dalam masa pandemic ini, olahraga harus tetap dilakukan. Imunitas harus tetap dibangun. Dengan gerak yang teratur dan terukur akan dapat membangun imunitas seseorang. Beberapa hal yang harus dipatuhi, bila pelajaran PJOK dilakukan di sekolah maupun secara daring atau luring, antara lain :

1. Memastikan kondisi tubuh sehat sebelum berolahraga, jika ada keluhan demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesak nafas tetap tinggal di rumah dan olahraga dilakukan di dalam rumah.
2. Jauhi orang-orang yang batuk atau bersin. Virus corona menyebabkan infeksi pada saluran pernapasan, batuk dan bersin adalah gejala yang lazim timbul. Selain itu, batuk dan bersin bisa melepaskan virus ke udara sehingga meningkatkan risiko Anda terinfeksi.
3. Menghindari olahraga yang membutuhkan kontak fisik
4. Menerapkan prinsip jaga jarak saat berolahraga
5. Menggunakan masker saat berolahraga, bila saat olahraga ada teman lainnya.
6. Olahraga dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang (masih dapat berbicara ketika berolahraga)
7. Jaga kebersihan dengan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer* sebelum dan sesudah olahraga. *Hand sanitizer* sebaiknya yang mengandung alkohol 60-95%, persentase alkohol lebih dari 95% justru kurang efektif.
8. Hindari tangan menyentuh area wajah seperti mata, hidung, atau mulut.
9. Jangan berjabat tangan dengan teman anda atau orang lain, baik jika mereka menunjukkan gejala maupun tidak. Sayangnya, orang-orang yang terinfeksi virus corona bisa menularkan penyakit bahkan jika tidak menunjukkan gejala.
10. Segera cuci tangan, mandi dan berganti pakaian setelah berolahraga.

11. Jika diperlukan setelah tiba di rumah, bersihkan alat olahraga, handphone, kacamata, tas dan barang lainnya dengan cairan disinfektan.
12. Melakukan olahraga sebaiknya di pagi hari diantara Pukul 09.00 – 11.00 WIB.

Demikian Strategi yang harus kita terapkan pada saat mengajar PJOK. Saran penulis agar usahakan untuk tidak terlalu khawatir jika Anda tidak benar-benar berisiko. Mitos tentang virus corona yang tersebar di media sosial terkadang menyebabkan ketakutan berlebihan. Ketakutan yang berlebihan membuat kita terkadang menjadi pesimis dalam melakukan kegiatan-kegiatan, akibatnya dampak penurunan psikologis akan menurunkan imun tubuh kita. Cari tahu fakta virus corona dari sumber tepercaya seperti Kementerian Kesehatan atau Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Selain itu, ada baiknya seorang Guru PJOK haruslah selalu mengikuti perkembangan tentang keberadaan Covid-19 di Indonesia dan tempat-tempat rawan penyebaran, terutama daerah lokasi kebanyakan siswa berada. Kejelian memverifikasi sumber informasi sebelum membuat keputusan apa pun sebelum melaksanakan pelajaran PJOK sangat menjadi dasar seorang guru untuk bertindak agar pelajaran PJOK tetap berlangsung dengan memilih pelajaran secara daring ataupun pelajaran secara luring, demi kestabilan imun untuk menjaga kesehatan tubuh kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Dick, Walter dan Carey Lou, (1985), *The Systematic Design of Instructional*, London, Scott, Foresman and Company.
- E. Mulyasa. 2006. *Implementasi Kurikulum 2004; Panduan Pembelajaran KBK*. Bandung: Rosda Karya.
- Suyono dan Hariyanto. *“Belajar dan Pembelajaran; Teori dan Konsep Dasar”*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Kompas.com. (2020): *“Update Virus Corona di Dunia 1 Agustus: 17,3 Juta Orang Terinfeksi | Rekor Kasus Harian Tertinggi “*, <https://>

www.kompas.com/tren/read/2020/08/01/064157465/update-virus-corona-di-dunia-1-agustus-173-juta-orang-terinfeksi-rekor?page=all.

Tribun-medan.com (2020): *Data Sebaran Kasus Positif Covid-19 di Sumut, Kota Medan Penyumbang Terbanyak*, <https://medan.tribunnews.com/2020/08/01/terbaru-data-sebaran-kasus-positif-covid-19-di-sumut-kota-medan-penyumbang-terbanyak?page=2>

BIODATA PENULIS



Mesnan, lahir di Balimbingan, Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara, pada tanggal 02 Juni 1966. Sarjana Pendidikan (S1) IKIP Medan Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi (Pend. Kesrek) tahun 1986 - 1992, Program Magister (S2) Program Studi Ilmu Kedokteran Dasar Universitas Padjajaran (UNPAD) Bandung tahun 1997 - 2000. Sejak tahun 1993 sampai sekarang sebagai Dosen pada Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) Universitas Negeri Medan (Unimed). Aktif dalam organisasi yang mendukung Profesi penulis, yakni sebagai Pengurus KONI Sumatera Utara sebagai mulai tahun 2003 hingga saat ini, dan saat ini sebagai Ketua Bidang Pembinaan Prestasi KONI Sumatera Utara.

MENGEMAS PEMBELAJARAN PJOK YANG INOVATIF DAN ADAFTIT BAGI SISWA SD SELAMA BELAJAR DARING

Samsuddin Siregar

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang paling terdampak akibat penyebaran pandemic covid19. Hadirnya covid membuat sejumlah fungsi-fungsi sistem pendidikan tidak berjalan dengan maksimal. Salah satunya adalah proses belajar mengajar antara guru dengan siswa yang harusnya dilakukan dengan cara tatap muka, namun karena covid 19 proses belajar mengajar dilakukan secara daring online. Hal yang mendasari pembelajaran daring dilakukan sesuai dengan Surat Edaran Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (Menpanrb) Nomor 19 Tahun 2020 tentang Penyesuaian Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan Instansi Pemerintah. Surat Edaran mendikbud Nomor 3 tahun 2020 tentang pencegahan corona virus disease (covid-19) pada satuan pendidikan.

Konsep pembelajaran daring pada dasarnya bukan merupakan keinginan antara guru dan siswa, apalagi bila dilakukan dalam waktu yang sangat lama. Melalui belajar daring selain daripada hambatan teknis (kuota internet, jaringan, dan fasilitas android) yang tidak memadai, namun hal yang paling krusial adalah hilangnya figure guru dan objek material dari mata pelajaran yang diajarkan guru tidak tercapai dengan maksimal. Seperti mata pelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) objek materialnya adalah membentuk manusia dengan nilai-nilai pendidikan melalui aktifitas jasmani. Kemudian figure guru menjadi hal yang sulit didapatkan siswa selama belajar daring, figure guru hanya didapat ketika ada interaksi langsung dalam proses belajar mengajar. Budaya guru (sosial, sikap, etika dan moral) akan bisa menjadi bernilai bagi siswa apabila siswanya secara langsung melihat gurunya melakukannya.

Namun begitupun banyaknya hambatan dan tantangan yang dihadapi para guru dan siswa selama menjalani daring online, pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga tetap harus dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang ada, sekalipun manfaat yang diperoleh siswa dari belajar daring yang dilakukan tidak tercapai secara ideal. Selama daring pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga bagi siswa SD (Sekolah Dasar) merupakan sesuatu yang sangat sulit. Butuh perjuangan dari guru dan siswa untuk melaksanakan pembelajaran daring. Pembelajaran daring untuk siswa SD tak semudah mengajar daring di SMP dan SMA yang memiliki tingkat kemandirian belajar yang lebih matang dan teratur. Makanya secara umum siswa SD selama belajar daring peran orang tua begitu besar, demi alasan kesehatan orangtua harus kerjasama dalam membelajarkan anaknya. Dengan demikian selama pemerintah memberlakukan pendidikan jarak jauh (*daring online*) di sekolah-sekolah, guru merupakan pioneer utama untuk memastikan berjalan tidak proses belajar mengajar yang baik, inovatif dan kreatif. Sehingga kehadiran sosok guru tetap dirasakan siswa sekalipun dilakukan secara daring atau tanpa tatap muka.

Pembahasan

Peran PJOK dalam Kehidupan Siswa

Kedudukan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan sangat strategis dalam pembentukan manusia seutuhnya. Karena secara hakikat didalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan terdapat nilai-nilai khusus, dimana nilai-nilai tersebut tidak dimiliki oleh mata pelajaran yang lain. Sebagaimana (Lutan, 2000) menjelaskan bahwa: "Istilah pendidikan jasmani (*physical education*) merupakan suatu kegiatan

yang bersifat mendidik dengan memanfaatkan kegiatan jasmani, termasuk olahraga. Dengan kata lain, pendidikan jasmani adalah pendidikan.”

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi pada era 4.0 pola pikir dan polah hidup manusia secara drastis berubah total. Mobilitas manusia dalam menjalankan aktivitasnya semakin hari semakin tinggi, segala kebutuhan dan urusan dengan gampang bisa diperoleh tanpa harus mengorbankan waktu yang lama, manusia dalam menjalin sosial dengan para teman-temannya dengan mudahnya dapat dilakukan melalui *handphone*. Namun banyaknya sisi positif atas perubahan teknologi informasi dan komunikasi di atas, tidak sedikit juga dampak negatifnya yang sangat dashat membahayakan kehidupan manusia.

Dashatnya dampak tersebut bukan dikarena-kan oleh teknologinya sendiri, namun dikarenakan kelalaian pemakainya. Manusia yang sangat diuntungkan dengan keberadaan teknologi sampai kebablasan sehingga sangat tergantung pada teknologi dan membuatnya malas beraktifitas dengan menggunakan fisiknya. Ketergantungan pada teknologi saat ini sudah sangat membudaya di masyarakat Indonesia. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya masyarakat tidak hanya di perkotaan tapi juga di pedesaan yang tidak mau berjalan kaki ke tempat yang bisa dijangkau jalan kaki. Jika ada orang yang jalan kaki ke tempat yang dekat saja, biasanya akan ditanya kendaraannya dimana. Jika ingin memenuhi kebutuhan pribadi maupun keluarga tinggal pesan jasa antar online melalui *handphone*. Pola hidup seperti ini sudah menjadi kebiasaan sehari-hari hampir semua masyarakat jadi wajar jika ada yang berpergian meski jarak dekat akan ditanya kendarannya. Makanya jangan heran kita bila saat ini banyak orang yang tidak kuat jalan kaki meski jaraknya dekat. Padahal Sang Pencipta menciptakan kaki buat kita fungsinya adalah untuk berjalan dan dari setiap langkahnya memberikan banyak manfaat yang dibutuhkan oleh tubuh, dengan jalan kaki tubuh tetap bugar, massa otot semakin kuat, kepadatan tulang semakin baik dan tidak mudah sakit.

Dampak negatif kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di atas merupakan permasalahan aktual dan objek yang harus dihadapi bangsa dan Negara ini. Dari aspek tanggung jawab moral baik guru, sekolah, dinas

pendidikan, kemendikbud dan lembaga-lembaga pemerhati pendidikan non pemerintah harus bersinergi dalam menghadapinya.

Peningkatan mutu pendidikan jasmani agar dapat menjadi alat yang ampuh untuk menghadapi berbagai persoalan yang ada di zaman sekarang ini, idealnya diawali dari program yang diterapkan di tingkat satuan pendidikan yaitu Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah yang memiliki tujuan untuk mewujudkan perubahan tingkah laku pada pembelajar. Sebagaimana dijelaskan (Adang Suhaerman, 2000) bahwa tujuan pendidikan jasmani dapat di klasifikasikan ke dalam 4 (empat) kategori, yaitu :

- 1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).



Gambar 1. Tahapan Perkembangan Fisik

- 2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillfull*).



Gambar 2. Ilustrasi Anak Yang Memiliki Perkembangan Gerak yang Baik

- 3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dengan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.



Gambar 3. Ilustrasi Perkembangan Mental Sosial Yang Baik

- 4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.



Gambar 4. Ilustrasi Wujud dari Perkembangan Sosial

Selama pembelajaran daring dikhawatirkan tujuan pendidikan jasmani yang telah dijelaskan di atas tidak akan tercapai dengan maksimal, apabila guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak memiliki upaya inovatif, kreatif dalam merancang aktivitas yang akan diberikan kepada siswa selama daring online.

Upaya Inovatif agar PJOK Menarik Bagi Siswa

Siswa Sekolah Dasar dari segi perkembangan dan pertumbuhan merupakan tahapan perkembangan yang luar biasa dalam fase kehidupan manusia, karena pada fase ini untuk anak yang kategori normal tidak mengenal yang namanya diam, anak pada fase ini hasrat pikiran dan fisiknya selalu ingin bergerak. Kita dapat mengamati anak-anak sekolah dasar, umumnya mereka di sekolah sudah banyak melakukan aktivitas fisik yang diberikan oleh gurunya dan bermain bersama teman sebayanya, terus kita lihat setelah mereka pulang sekolah di rumah atau disekitar lingkungan rumah si anak masih saja bermain tanpa mengalami kelelahan. Beberapa alasan yang menyebabkan anak selalu bergerak dan bermain tentu tidak terlepas dari Anugrah Allah Swt terhadap setiap manusia,

hasrat sosial. Bagi guru pendidikan jasmani, ini merupakan potensi yang menjadi salah satu dasar pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani dalam mendesain pembelajaran bagi siswa setingkat sekolah dasar baik di sekolah maupun diluar sekolah. Ketika pembelajaran pendidikan jasmani didesain dengan tepat, inovatif, dipastikan tujuan pembelajaran akan tercapai dengan optimal.

Istilah “inovatif” mengandung arti pengenalan hal-hal yang baru atau penemuan. Oleh karena itu, pembelajaran inovatif dapat diartikan sebagai pembelajaran yang dirancang oleh guru yang sifatnya baru tidak seperti biasanya dilakukan dan bertujuan untuk memfasilitasi siswa dalam membangun pengetahuan sendiri dalam rangka proses perubahan perilaku kearah yang lebih baik sesuai dengan potensi yang dimiliki oleh siswa (Darmadi, 2017). Hal ini ditambahi oleh (Happyanto, 2013) yang menjelaskan bahwa pembelajaran inovatif bisa mengadaptasi dari model pembelajaran yang menyenangkan. “*Learning is fun*” merupakan kunci yang diterapkan dalam pembelajaran inovatif. Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat dipahami pembelajaran inovatif adalah upaya yang dilakukan seorang guru dalam sebuah proses pembelajaran untuk memecahkan persoalan yang terjadi sebelumnya dengan berbagai metode yang ilmiah.

Pembelajaran jarak jauh akibat pandemi covid19 sampai saat ini belum bisa ditetapkan pemerintah kapan berakhir. Sehingga sampai tahun ajaran 2020-2021 semester Ganjil pembelajaran daring masih tetap berlanjut diseluruh penjuru Indonesia yang daerahnya status *Zone Red dan zone yellow*. Bagi siswa selama belajar daring berimplikasi terhadap psikologis mereka. Berdasarkan hasil riset para ahli psikologis dari Universitas Pajajaran Bandung yang dipublis dalam Media Kompas Online menyatakan bahwa psikologis siswa selama belajar daring akibat pandemic covid19 mengalami tingkat stress yang luar biasa, dan ini harus menjadi pemikiran bagi semua pihak dan dibutuhkan dukungan penuh dari orangtua, guru, dan sesama teman pergaulan untuk meminimalisir tingkat stres tersebut.

Penyebaran covid-19 membuat tatanan pendidikan berubah pada berbagai aspek, terutama dalam proses pembelajaran yang biasanya dilakukan dengan tatap muka, namun karena covid19 proses belajar

dilakukan dirumah dengan tujuan untuk memutus rantai penyebaran Covid19 di Indonesia. Bagi guru PJOK dalam kondisi belajar seperti ini, diperlukan berbagai inovasi metode, media, model, dan materi agar siswa tetap belajar dengan fun dan bermanfaat. Inovasi dalam pembelajaran PJOK merupakan sesuatu yang harus dilakukan seorang guru, ini dikarenakan karena dinamika kehidupan manusia yang selalu berubah-ubah dari waktu ke waktu atau dari masa ke masa. Sebelum ada penyebaran Covid19 belajar masih dapat dilakukan dengan tatap muka, tapi perubahan sekarang belajar harus dilakukan dari rumah (*learning from home*). Setiap perubahan tersebut tentu harus diimbangi dengan inovasi guru baik penggunaan metode, model, pendekatan dan perangkat-perangkat pembelajaran yang digunakan harus dapat berkontribusi positif dalam mengembangkan siswa. Tidak sedikit masalah dan hambatan teknis yang dihadapi guru dalam menyampaikan materi secara daring online pada siswa. Dalam menjalani pembelajaran daring online oleh guru untuk siswa bukan hanya sekedar adanya fasilitas handphone android dan kuota, namun guru harus memiliki kemampuan inovasi adaktif untuk mendesain pembelajaran yang tepat untuk siswanya.

Menurut analisis penulis ada 4 (empat) tahapan yang harus dilakukan guru PJOK untuk menentukan pembelajaran yang inovatif dan adaktif bagi siswa selama belajar daring.

1) Guru Perlu Menganalisis Lingkungan Tempat Tinggal Siswanya

Menurut (Wahyuningsih dan Djazari, 2013) lingkungan belajar merupakan lingkungan yang berpengaruh terhadap proses belajar baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Dan (Winarno, 2012) menjelaskan lingkungan belajar merupakan salah satu bagian dalam proses belajar untuk mencapai tujuan belajar, dimana lingkungan tersebut akan mempengaruhi kegiatan belajar-mengajar di sekolah.

Lingkungan dan aktivitas belajar dua hal yang saling bertautan dan tidak bisa dipisahkan, belajar langsung dengan lingkungan akan membawa anak mengalami proses nyata dalam setiap penerapan konsep ilmu yang diberikan gurunya. Selama pandemic covid 19 siswa belajar

dari rumah yang pada faktanya lingkungan rumah siswa satu dengan lainnya dipastikan berbeda-beda. Materi ajar yang akan diberikan pada setiap siswa secara online mestinya juga berbeda-beda, idealnya didasarkan pada kebutuhan dan karakteristik lingkungan rumah siswa. Agar mengetahui kondisi lingkungan rumah sebagai tempat belajar siswa, sebaiknya guru melakukan pengamatan secara langsung maupun melalui video call atau membagikan format isian online (*google form*) pada siswanya/orangtuanya untuk mengidentifikasi lingkungan rumah dan sarana prasarana yang dimiliki. Melalui hasil pengamatan ini akan dijadikan sebagai parameter kesiapan siswa dalam menjalankan setiap materi aktivitas yang ditugaskan oleh guru PJOK.

Misalkan guru ingin mengajarkan materi gerak manipulatif pada siswa. Salah satu gerak yang akan dilakukan siswa adalah melakukan lempar bola. Dalam hal ini guru hendaknya memastikan kesiapan peralatan dan media yang akan digunakan siswa di rumah ada atau tidak, dengan cara melakukan studi awal melalui pengamatan.

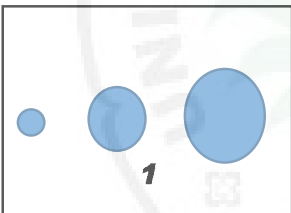
2) Menetapkan Media dan Peralatan yang Efektif

Setelah guru melakukan pengamatan dan sudah mengidentifikasi kondisi nyata lingkungan tempat tinggal siswa sebagai tempat belajar siswa dari rumah, maka langkah selanjutnya adalah menyusun aktivitas fisik berdasarkan kesiapan sarana dan prasarana yang ada. Dalam hal ini dimungkinkan antara siswa dengan siswa lainnya akan berbeda-beda, maka guru PJOK juga semestinya memberikan aktifitas fisik berdasarkan media dan peralatan yang dimiliki siswa dirumahnya. Sebagai contoh ilustrasi penerapan materi gerak manipulatif bagi siswa SD berdasarkan sarana dan prasarana dan jenis aktiitasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

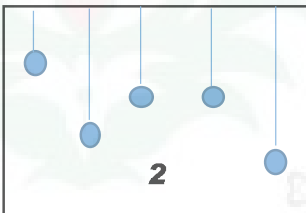
Tabel 1.

Ilustrasi Bentuk Kegiatan Siswa Dengan Materi Yang Sama Tapi Aktivasnya Berbeda

Nama Siswa	Materi	Sarana dan prasarana yang dimiliki	Jenis Aktivasnya
Ariq Zaidan	Gerak Lokomotor	Halaman rumah ukuran 4x6 meter, dinding/tembok 2x4 meter, bola kaki.	Dapat dilakukan gerak lokomotor dengan lempar bola kaki ke dinding yang memiliki sasaran (lingkaran)
Ahza Zihni		Bola plastik, ruang tamu seluas 3x3 meter.	Dapat dilakukan gerak lokomotor dengan lempar bola gantung di kosen pintu rumah



1



2

Keterangan 1 : Lingkaran yang memiliki Ukuran lingkaran yang berbeda
 Keterangan 2 : Bola yang digantung dengan tali dengan tinggi yang berbeda

Berdasarkan tabel 1 dapat dipahami bahwa ketika guru mengajar PJOK dengan materi yang sama namun aktivasnya berbeda untuk mencapai tujuan yang sama akan sangat tepat dilakukan dengan pembelajaran daring. Berdasarkan akvivitas yang sudah ditetapkan, guru PJOK dapat mendesain aktivitas tersebut dengan nuansa bermain yang dikembangkan dari waktunya, pengulangannya dan sasarannya.

3) Memberikan Layanan Belajar Yang Berbeda Antar Siswa

Layanan guru selama diberlakukan pemerintah belajar daring merupakan kunci kesuksesan proses belajar mengajar. Berkaitan dengan

ketersediaan fasilitas handphone, kuota antar siswa dimungkinkan tidak sama karena kondisi kemampuan ekonomi yang berbeda-beda. Dengan demikian guru dalam memberikan layanan belajar pada siswa harusnya berbeda. Siswa yang memiliki fasilitas lengkap seperti halnya dalam hal ini tidak ada permasalahan, dalam pengertian belajar daring tetap bisa dilaksanakan secara online. Namun bagi siswa yang tidak memiliki kelengkapan fasilitas tersebut, guru harus melakukan cara khusus agar materi sampai pada siswa dan dipahami siswa. Cara yang dapat dilakukan guru adalah upaya untuk menjangkau tempat tinggal siswa berada dengan tetap menjaga protokol kesehatan. Cara seperti ini guru dapat memberikan materi yang sudah disusun dan didesain secara teknis pada siswa untuk dipelajarinya secara mandiri.

4) Guru Harus Bekerjasama dengan Orangtua Siswa

Orangtua dalam sistem pendidikan merupakan unsur yang selalu dilibatkan dalam setiap pengembangan pendidikan. Begitu juga dalam pembelajaran daring saat ini partisipasi orang tua merupakan suatu unsur utama, apalagi pada siswa yang masih tingkat sekolah dasar. Dengan demikian guru PJOK harus menjalin hubungan yang harmonis dengan orangtua siswa untuk memudahkan sang anak/siswa dalam mengikuti materi yang akan diberikan guru. Bentuk-bentuk partisipasi orangtua yang dapat dilakukan selama pembelajaran daring adalah :

- a) Memfasilitasi siswa (anaknya) dalam hal perangkat pendukung pembelajaran daring online, seperti kuota internet, handphone atau laptop dan media pembelajaran yang dibutuhkan dalam setiap materi yang diberikan guru PJOK
- b) Mendampingi siswa dalam menyelesaikan setiap tugas yang diberikan oleh guru PJOK, seperti membantu mempersiapkan desain praktik yang akan dilakukan siswa, membantu akses referensi bagi siswa dan lain-lain.
- c) Mengontrol, selama belajar daring peran tua juga menjadi pengawas bagi siswa untuk memastikan semua materi telah benar dilakukan sang anak.

- d) Komunikasi, orang tua juga perlu membangun komunikasi aktif dengan guru untuk mereview setiap kendala yang dihadapi siswa dan mencari alternative solusinya.
- e) Melakukan evaluasi, orangtua juga bisa melakukan evaluasi untuk mengukur sejauh mana capaian siswa (anaknya) dalam setiap materi yang diberikan guru. Hasil evaluasi ini akan menjadi bahan refleksi bagi guru untuk memperbaiki desain pembelajaran yang lebih baik lagi.

Dalam konsep belajar daring online, partisipasi orangtua dalam proses belajar siswa sekolah dasar, juga merupakan parameter lancar tidaknya proses belajar mengajar. Dalam artian semakin baik dan tinggi partisipasi orangtua terhadap pembelajaran anaknya, akan semakin baik hasil belajar yang akan dicapai.

Kesimpulan

Penyebaran covid-19 membuat tatanan pendidikan berubah pada berbagai aspek, terutama dalam proses pembelajaran yang biasanya dilakukan dengan tatap muka, namun karena covid-19 proses belajar dilakukan secara belajar dari rumah (BDR) dengan tujuan untuk memutus rantai penyebaran Covid19 di Indonesia. Bagi guru PJOK dalam kondisi belajar seperti ini, diperlukan berbagai inovasi metode, media, model, dan materi agar siswa tetap belajar dengan fun dan bermanfaat. Inovasi dalam pembelajaran PJOK merupakan sesuatu yang harus dilakukan guru, ini dikarenakan karena dinamika kehidupan manusia yang selalu berubah-ubah dari waktu ke waktu atau dari masa ke masa. Dalam menjalani pembelajaran daring online oleh guru untuk siswa bukan hanya sekedar adanya fasilitas handphone android dan kuota, namun guru harus memiliki kemampuan inovasi adaktif untuk mendesain pembelajaran yang tepat untuk siswanya. Ada tahapan yang harus dilakukan guru PJOK untuk menentukan pembelajaran yang inovatif dan adaktif bagi siswa selama belajar daring. (1) Guru perlu menganalisis lingkungan tempat tinggal siswanya, (2) Menetapkan media dan peralatan yang efektif, (3) Memberikan Layanan Belajar Yang Berbeda Antar Siswa, dan (4) Guru bekerjasama dengan orangtua siswa. Keempat

tahapan ini bila dilakukan secara optimal, diyakini akan memberikan hasil yang positif dalam mencapai tujuan pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suhaerman. (2000). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Darmadi. (2017). *Pengembangan Metode pembelajaran Dalam Dinamika Belajar Siswa*. Jakarta: Depublish.
- Happyanto, R. (2013). *Pembelajaran Inovatif*. Jakarta: Dupublish.
- Lutan, R. (2000). *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wahyuningsih dan Djazari. (2013). Pengaruh Lingkungan Sekolah Dan Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Srandakan. *Kajian Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 2(1), 137–160.
- Winarno. (2012). *Kebijakan Publik, Teori, Proses, dan Studi Kasus edisi & Revisi Terbaru*. Yogyakarta: CAPS.

BIODATA PENULIS



Samsuddin Siregar, lahir di Desa Batusundung, 10 April 1980. Lulus pendidikan Sekolah Dasar di SDN Batusundung (1992), Pendidikan MTsN 1 Padangsidimpuan (1995), Pendidikan Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Padangsidimpuan (1998), Pendidikan S1 Program Studi Pendidikan Kesehatan Rekreasi IKIP Medan (2003), Pendidikan S2 Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta (2008), Program S3 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (2020). Pada tahun

2004 mulai mengabdikan sebagai dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Medan, mengampu matakuliah Tenis Meja, Metodologi Penelitian, Sistem Informasi dan Komunikasi Pendidikan Jasmani dan Mikro *Teaching*. Pada tahun 2020 bertugas sebagai staf pengajar di Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan dengan mata kuliah yang diampu Sistem Informasi dan Komunikasi Olahraga. Selanjutnya pengalaman organisasi; tahun 2010-2015 pernah aktif dalam bidang penelitian dan pengembangan KONI Kabupaten Padang Lawas Utara-Sumatera Utara, tahun 2004-2015 aktif menjadi anggota Ikatan Alumni UNIMED, tahun 2019-2022 aktif sebagai asesor di BAN-SM Provinsi Sumatera Utara.



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://bdjkakarta.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).



LITERATUR REVIEW TAWARAN ALTERNATIF BAGI MAHASISWA FIK DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR MASA ADAPTASI BARU

M. Irfan

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
irfanmuhammad160@gmail.com

Pendahuluan

Kendala yang dihadapi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) pada masa mewabahnya pandemi Covid-19 sangat beragam. Perkuliahan yang biasanya tatap muka beralih menjadi dalam jaringan (*daring/online*). Jangankan kuliah, pelaksanaan upacara pelantikan sarjana di beberapa perguruan tinggi pun saat ini ada yang diselenggarakan dalam jaringan (*online*). Kendala lain yang dihadapi mahasiswa FIK adalah penyusunan skripsi yang menjadi tugas akhir mereka. Mahasiswa FIK di Universitas Negeri Medan umumnya lebih terbiasa menyusun skripsi dengan melakukan penelitian-penelitian eksperimen yang melibatkan banyak orang berkumpul dalam pelaksanaan “*treatment*” penelitiannya, padahal kegiatan yang demikian harus dihindari pada masa sekarang ini.

Aritkel ini dimaksudkan untuk memberi gambaran kepada mahasiswa mengenai penelitian “*Literatur Review*”. *Literatur review* dalam maksud tulisan ini adalah penyusunan karya ilmiah dengan melakukan kajian kepustakaan dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, majalah, surat kabar atau terbitan lain terkait topik tertentu. Topik tersebut kemudian dianalisis dan disusun dengan kaidah sebagaimana mestinya hingga menjadi

suatu karya ilmiah (skripsi) yang dapat dipertanggung jawabkan secara empirik tanpa harus melibatkan banyak orang dan harus berkumpul.

Tujuan dan Fungsi *Literatur Review* dalam Penelitian

Mahasiswa yang akan menyusun skripsi, apapun jenis penelitian skripsinya harus mencari, merujuk kepada referensi yang ada terkait dengan tema penelitian yang akan dilakukan. Kegiatan mencari atau merujuk referensi untuk kebutuhan penelitian dimaksud pada dasarnya dapat dikatakan sebagai bagian dari kegiatan melakukan *literatur review*. Simpulannya bahwa tidak ada kegiatan penelitian yang tidak melakukan kegiatan *literatur review*, demikian hakikatnya.

Literatur review yang dilakukan kebanyakan mahasiswa FIK Unimed ketika menyusun skripsi sebenarnya belum dilakukan dengan tepat. Mereka hanya mengumpul-ngumpulkan teori dan menuliskannya kedalam naskah tanpa proses asosiasi yang mumpuni. Teori-teori yang dirujuk harusnya diasosiasikan, dijadikan sebagai bahan untuk membangun kontruksi penelitian skripsi yang akan disusun. Kebanyakan dari mahasiswa tidak menyadari ini, mereka tidak paham seutuhnya tentang konsep tujuan dan fungsi *literatur review* dalam sebuah proyek penelitian.

Hakikat melakukan *literatur review* ketika dalam penyusunan skripsi sebenarnya adalah membantu mahasiswa dalam memformulasikan segala unsur yang terkait dengan topik penelitian yang akan mereka kerjakan. *Literatur review* yang dilakukan harus dapat menjadi bahan dalam membangun kontruksi kajian teori penelitiannya sesuai dengan proporsinya yang wajar, tepat dan benar. Dengan melakukan *literatur review* itu pula mahasiswa dapat menentukan metode yang tepat untuk digunakan sesuai dengan tema penelitian yang akan dilakukannya.

Tuntutan yang harus disadari oleh mahasiswa ketika melakukan *literatur review* adalah:, mahasiswa harus dapat melakukan pengintegrasian terhadap konsep para pakar yang ada kedalam bidang kajian penelitian yang akan dilakukannya. *Literatur review* yang dilakukan harus dapat menjadi dasar berpijak dalam mengkontruksi sintesis konsep sehingga masuk kedalam berbagai *slot* konsep. *Slot* konsep yang mana yang telah disepakati, yang

mana masih dalam perdebatan, yang mana masih dalam telusuran dan kearah mana penelitian tersebut akan dibawa. Indikasi yang dapat dirasakan oleh mahasiswa yang melakukan *literatur review* yang benar dan tepat apabila mahasiswa menyadari bahwa mereka telah mengenal aspek-aspek yang mulanya masih gelap menjadi *insight* sehingga memunculkan pemikiran-pemikiran baru dalam kontruksi pemikiran mereka (Creswell, 2003).

Jenis *Literatur Review* dalam Penelitian

Jenis *literatur review* dalam sebuah penelitian dibagi kepada 5 jenis, yaitu: 1) *Context Review*, 2) *Integrative Review*, 3) *Historical Review*, 4) *Methodological Review*, 5) *Theoretical Review* (Neuman, 2011).

Context review adalah bentuk review yang umum dilakukan oleh peneliti. Peneliti menghubungkan satu topik kajian khusus kepada khazanah pengetahuan yang lebih luas. *Review* yang seperti ini biasanya memperkenalkan penelitian dengan menempatkannya kedalam satu kerangka yang lebih luas. *Review* ini sifatnya menjelaskan, melanjutkan, membangun garis pemikiran, atau diistilahkan sebagai membangun kajian.

Integrative Review adalah jenis review dimana peneliti menyajikan keadaan pengetahuan tentang satu topik tertentu, kemudian memberi kilasan berupa dukungan dan kritikan terhadap topik tersebut. *Integrative Review* biasanya dikombinasikan dengan *Context review*. Memberi dukungan dan kritikan dimaksud dilakukan peneliti dengan menghubungkan-hubungkan antara satu topik dengan topik lain yang masih dalam satu tema relevan sebagai dasar kritikan dan dukungannya.

Historical review adalah bentuk *review* yang melacak satu issu tertentu sepanjang masa. *Review* jenis ini dapat digabungkan kepada *Methodological Review*, yaitu membandingkan-bandingkan dan mengevaluasi kekuatan metodologi dari berbagai kajian. *Historical review* selain digabungkan kepada *Methodological Review* dapat juga digabungkan dengan *Theoretical Review*, yaitu memaparkan beberapa teori atau konsep yang terpusat pada satu topik.

Aplikasi *Literatur Review* dalam Penelitian Olahraga

Sub judul sebelumnya telah menjelaskan bahwa, keterampilan melakukan *literatur review* hakikatnya harus dimiliki oleh setiap mahasiswa yang akan menyusun skripsi, dan ini berlaku pada semua jenis penelitian dengan topik apapun. Tanpa memiliki keterampilan *literatur review* yang baik, mahasiswa tidak mungkin dapat memformulasikan masalah penelitian skripsinya dengan baik dan benar.

Tema skripsi yang penyusunannya hanya melakukan *literatur review* tanpa melibatkan orang harus berkumpul seperti penjelasan subjudul diatas sebelumnya, maka dapat dimisalkan judul skripsinya yaitu, “Kajian Perkembangan Olahraga Pendidikan di Sekolah Pada Priode Tahun 1970-2000”. Kegiatan penelitian dengan judul seperti ini adalah menelusuri perkembangan olahraga yang diselenggarakan di sekolah pada priode tahun 1970 hingga tahun 2000. Telusuran yang dilakukan adalah dengan melakukan kajian sejarah berbasis dokumen seperti, surat keputusan pejabat negara, opini pakar yang dimuat di Surat Kabar, petunjuk pelaksanaan olahraga disekolah masa itu, serta dokumen lainnya yang relevan. Hasil telusuran dokumen tersebut kemudian di-*review*, dianalisis dan ditulis sebagai laporan dalam penelitian skripsi.

Topik lain sebagai contoh yang kedua misalkan, “Perbandingan Kajian Isi Buku Pelajaran Pendidikan Jasmani Penerbit A, B, dan C ditinjau pada Aspek Kebutuhan Siswa Tingkat Sekolah Dasar”. Kegiatan penelitian dengan judul seperti ini adalah membanding-bandingkan antara tiga isi buku pelajaran Penjas yang beredar di SD oleh tiga penerbit yang berbeda. Orientasi membandingkan ketiga isi buku tersebut *sentralpointnya* pada aspek kebutuhan siswa pada tingkat SD. Penelitian yang demikian menuntut kajian mendalam mengenai tuntutan kurikulum, aspek pertumbuhan dan perkembangan anak, dan informasi lain yang terkait. Informasi itu kemudian di-*review*, dianalisis dan ditulis sebagai laporan dalam penelitian skripsi.

Topik kedua di atas adalah sebagai contoh yang harapannya dapat menginspirasi mahasiswa FIK. Artikel ini dari awal ditulis untuk maksud menginspirasi mahasiswa agar dapat menyusun skripsi dengan pendekatan *literatur review*. *Literatur review* yang dimaksud adalah sebagai tawaran

kepada mahasiswa yang akan menyusun skripsi disaat orang harus menerapkan “*Physical Distancing*”, dan larangan berkumpul yang mengakibatkan tidak memungkinkan melakukan penelitian eksperimen dengan perlakuan yang harus melibatkan sejumlah siswa di sekolah atau para atlet yang ada di klub-klub olahraga.

Penutup

Larangan berkumpul secara fisik adalah kebijakan yang diterapkan untuk meminimalkan penyebaran virus pada masa pandemi Covid-19. Kegiatan akademik yang selama ini dilakukan dengan tatap muka beralih menjadi interaksi dalam jaringan (*daring/online*). Keadaan seperti ini menuntut mahasiswa untuk mampu lebih mandiri dalam memenuhi standar lulusan yang menjadi program pendidikan kesarjanaannya. Mahasiswa harus berusaha beradaptasi dengan situasi sekarang ini. Mahasiswa harus mampu belajar *otodidak* yang lebih baik.

Artikel ini memberi dua contoh penelitian skripsi yang dapat disusun hanya dengan melakukan *literatur review*. Kedua contoh tema skripsi tersebut harapannya dapat menginspirasi mahasiswa untuk mengembangkannya lebih lanjut kedalam ide atau pengajuan permasalahan lain lagi, yang memang dapat dijawab hanya dengan menggunakan pendekatan *literatur review*.

Kuasai konsep *literatur review* dengan baik. Pemahaman tentang *literatur review* yang baik akan membantu mahasiswa menyusun skripsi hanya dengan melakukan kajian referensi tanpa harus membuat orang berkumpul. Kegiatan mahasiswa seperti menemui banyak pihak atau mengakibatkan orang menjadi berkumpul mungkin tidak dapat dihindari sepenuhnya ketika sedang menyusun skripsi. Namun, paling tidak penyusunan skripsi dengan pendekatan *literatur review* yang demikian akan meminimalkan itu semua.

Penyusunan skripsi yang hanya dikerjakan dengan pendekatan *literatur review* akan menjadi trend saat ini. Sekolah-sekolah atau klub olahraga belum beroperasi normal seperti sebelum masa pandemi. Penyusunan skripsi yang demikian akan menjadi sangat wajar dilakukan daripada penelitian-penelitian eksperimen yang harus melibatkan kehadiran siswa di sekolah atau atlet yang berlatih di klub-klub olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Creswell, John W. (2003). *Research Design. Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publication.

Neuman, W. Lawrence (2011). *Social Research Methods. Qualitative and Quantitative Approaches*. Boston: Pearson.

BIODATA PENULIS



Penulis bernama lengkap Dr. Muhammad Irfan, S.Pd., M.Or. Lahir di Asahan, 24 Oktober 1973, penulis adalah dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, penulis menyelesaikan program Sarjana pada program studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP Medan (1998), Magister di program studi IOR Pascasarjana UNS (2006), dan menyelesaikan program Doktor pada program studi POR Pascasarjana UNNES (2017).

THE
Character Building
UNIVERSITY

PEMBELAJARAN PJOK DARING ANTI GARING

Zulaini

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Pembelajaran Daring

Meluasnya penyebaran virus corona telah menyebabkan terjadinya pandemi yang dirasakan di seluruh belahan dunia. Salah satu langkah yang diambil untuk pemutusan mata rantai penularan virus corona ini adalah dengan tetap berdiam diri dirumah. Bekerja Dari Rumah (BDR) dan belajar dari rumah dalam jaringan (daring). Dunia pendidikan juga terkena dampak dari pandemi covid-19 ini. Pembelajaran yang selama ini dilakukan secara tatap muka maka sekarang dilakukan secara online (dalam jaringan). Pembelajaran online pada semua jenjang pendidikan formal juga merupakan upaya nyata yang dilakukan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020).

Menurut Romli (2012:34) Pengertian media daring secara umum adalah segala jenis atau format media yang hanya bisa diakses melalui internet berisikan teks, foto, video dan suara, sebagai sarana komunikasi secara daring, sedangkan pengertian khusus media daring dimaknai sebagai sebuah media dalam konteks komunikasi massa. Menurut Santana (2005: 137) media daring merupakan sebuah jurnalisme baru karena memiliki fitur yang menyerupai jurnalisme tradisional

Mata pelajaran yang membutuhkan aktifitas fisik seperti Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) mengalami kesulitan jika dilakukan

secara daring. Hal ini tentu saja memerlukan beberapa alternatif dalam penyelenggaraan proses pembelajaran. Untuk pembelajaran online terdapat beberapa *platform* yang telah disiapkan oleh institusi baik terintegrasi dengan sistem pembelajaran daring secara nasional maupun disiapkan secara mandiri oleh institusi. Platform pembelajaran online yang paling mudah diakses dengan perangkat berbasis android misalnya aplikasi pembelajaran yang tersedia pada google (Herlina et al. 2019).

Elemen Multimedia Interaktif

Menurut Munir (2015:16-19), multimedia merupakan penggunaan dari berbagai macam media seperti teks, grafik, suara, animasi dan video kemudian ditambah dengan komponen interaktif yang digunakan untuk menyampaikan informasi. Berikut adalah penjelasan elemen multimedia yaitu:

1) Teks

Teks adalah kombinasi kalimat yang bertujuan untuk menjelaskan materi pembelajaran yang dapat dengan mudah dan cepat dipahami oleh pembacanya. Teks tak terpisahkan dalam penggunaan komputer, elemen ini adalah dasar dalam pengolahan kata berbasis multimedia. Teks merupakan bentuk data yang paling mudah disimpan. Teks dapat pula digunakan untuk menjelaskan gambar.

2) Gambar

Gambar merupakan *image* dengan dimensi dua/datar yang dimanipulasi dengan menggunakan komputer misalnya foto, diagram, grafik, dan lain-lain. Dalam sajian multimedia gambar dapat memiliki fungsi untuk memvisualisasikan konsep verbal, dengan penggunaan elemen ini dapat memperjelas penyampaian informasi dan mempermudah pengguna untuk memahami informasi yang ada.

3) Suara

Suara merupakan gelombang yang dihasilkan dari benda bergetar diudara. Benda bergetar tersebut mengakibatkan molekul yang terdapat

diudara merapat merenggang dan menyebar, jika sampai ditelinga manusia akan terdengar suara. Suara dalam sajian multimedia dapat berupa narasi suara manusia, latar musik, efek suara dan lain-lain. Suara dapat bermanfaat untuk penyampaian informasi teks ataupun gambar.

4) Animasi

Animasi merupakan serangkaian gambar bergerak berurutan untuk menyajikan proses tertentu yang biasa dilengkapi teks penjelasan dan narasi. Elemen ini adalah salah satu elemen multimedia yang disukai dan menarik jika digunakan untuk menyajikan materi dalam pembelajaran. Penggunaan animasi berperan penting dalam mempermudah peserta didik dalam memahami pembelajaran yang kompleks dan abstrak.

5) Video

Video adalah hasil rekaman proses kejadian yang berisikan gambar berurutan disertai suara. Jika dibandingkan dengan animasi maka video lebih realistis. Walau menyita penyimpanan yang besar, video adalah elemen multimedia yang populer karena pengolahannya yang mudah dengan menggunakan komputer. Salah satu konsep video yang sedang ngetrend saat ini adalah *video challenge*. Fenomena video challenge yang telah banyak tersebar di media sosial seperti instagram, tiktok dan *youtube* belakangan ini menjadi sangat viral. Tetapi diketahui bahwa beberapa video ternyata membahayakan jiwa yang melakukannya. Video tersebut menjadi tren karena adanya internet. Jangkauan menjadi lebih luas. Tetapi ada juga beberapa artis yang memanfaatkan *video challenge* menjadi hal-hal yang positif ataupun sekedar menjadi hiburan.

Salah satu video pembelajaran yang seru adalah dengan memanfaatkan *video challenge* ini. Misalnya saja output dari materi pembelajaran adalah siswa dapat mempraktikkan gerak lokomotor dan non-lokomotor yang berhubungan dengan permainan bola besar/bola kecil sederhana dan tradisional. Guru dapat membagi siswa menjadi berkelompok satu kelompok terdiri dari 5-6 siswa.

Setiap siswa harus membuat satu video yang mempraktikkan permainan bola besar dan satu video tentang praktik memainkan bola kecil. Video yang telah dibuat oleh 5-6 siswa yang berada dalam satu kelompok tersebut dapat digabungkan dengan aplikasi *kinemaster* ataupun *inshot*. Siswa diminta memperagakannya dengan kreativitasnya sendiri. Akhirnya video menjadi seperti permainan bola kecil/bola besar berantai. Video ini juga dapat dikompetisikan antar kelompok. Selain guru dapat menilai kemampuan siswa dalam memainkan permainan bola besar/bola kecil, guru juga dapat menilai sikap kekompakan, kerjasama dan saling menghargai. Sangat menarik bukan?

Selain elemen multimedia tersebut diatas ada beberapa hal lagi yang dapat dilakukan untuk menarik hati peserta didik dalam proses pembelajaran daring melalui *game* edukasi, seperti :

a) Educandy

Kuis Educandy merupakan salah satu kuis yang menarik yang dapat dibuat agar proses pembelajaran menjadi seru. Guru harus membuat akun dulu sebelum merancang kuis melalui *educandy.com*. Cukup mudah membuat akun Educandy. Ikuti saja instruksi yang ada di laman *educandy*. Selain itu kuis yang telah dibuat akan tersimpan dengan sendirinya di akun. Guru dapat membagikan link permainan kuis tersebut dan menginstruksikan siswa agar melakukan *screenshot* pada kuis yang telah selesai dimainkan mereka. Kemudian share ke *whatsapp group* untuk dinilai oleh guru. Beberapa tampilan permainan educandy dapat dilihat di bawah ini.

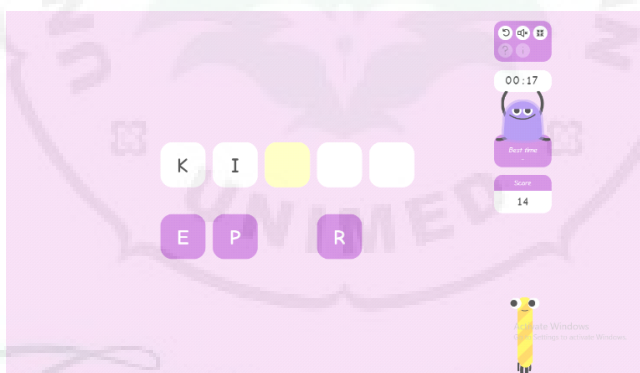


Gambar 1. Tampilan Kuis Educandy Acak Kata Mencari Istilah dalam Permainan Sepak Bola

Selain dapat dimainkan dengan acak kata permainan tersebut dapat dimainkan juga dengan beberapa pilihan yang lain seperti *hangman* dan *anagrams*. Berikut tampilan permainan kuis *educandy* dengan *hangman*.



Gambar 2. Tampilan Kuis Educandy dengan Pilihan Hangman



Gambar 3. Tampilan Kuis Educandy dengan Pilihan Permainan Anagrams

b) Quizizz

Game Quizizz adalah aplikasi pendidikan berbasis game, yang membawa aktivitas multi pemian ke ruang kelas dan membuatnya di kelas latihan interaktif dan menyenangkan (Purba. 2019: 5). Implementasi menggunakan Game Quizizz, siswa dapat melakukan latihan di dalam kelas pada perangkat elektronik mereka. Tidak seperti aplikasi pendidikan lainnya, Game Quizizz memiliki karakteristik permainan seperti avatar, tema, meme, dan musik menghibur dalam proses pembelajaran.

Quizizz juga memungkinkan siswa untuk saling bersaing dan memotivasi mereka belajar sehingga hasil belajar bisa meningkat. Siswa mengambil kuis pada saat yang sama di kelas dan melihat peringkat langsung mereka di papan peringkat. Instruktur atau guru dapat memantau prosesnya dan mengunduh hasilnya ketika kuis selesai untuk mengevaluasi kinerja siswa. Game Quizizz dapat membantu motivasi belajar siswa dan meningkatkan hasil belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Dewi, C. K. (2018: 43) yang mengatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan mempunyai potensi yang baik untuk dijadikan sebagai media pembelajaran yang efektif karena dapat merangsang komponen visual dan verbal.

c) Kahoot!

Salah satu game yang muncul di platform pembelajaran yang digunakan dalam institusi pendidikan adalah kahoot. Kahoot adalah aplikasi online dimana kuis dapat dikembangkan dan disajikan dalam format “permainan”. Poin diberikan untuk jawaban yang benar dan peserta didik yang berpartisipasi akan segera melihat hasil tanggapan mereka. Pembelajaran berbasis permainan memiliki potensi untuk menjadi alat pembelajaran yang efektif karena merangsang komponen visual dan verbal.

Kahoot ini tersedia secara gratis, sebuah platform pembelajaran berbasis *game real-time* yang telah mendapat penerimaan luas secara global dengan lebih dari 30 juta penggunaan diseluruh dunia. Hal ini memungkinkan guru membuat game berbasis kuis, survei, dan beberapa hal lainnya. Penanggung teratas untuk setiap pertanyaan tertera dan pemenang keseluruhan akan ditampilkan di akhir sesi. Papan skor di akhir pertandingan akan menampilkan pemenangnya. Hal baik tentang kahoot adalah hasil data analisis deskriptif dapat diekspor dan diselamatkan oleh pengguna untuk masa depan referensi.

Untuk membuat game kahoot dibutuhkan pengguna untuk masuk ke web kahoot (<http://getkahoot.com>). Setelah memiliki akun kahoot, pengguna bisa menciptakan pertanyaan menggunakan fitur yang tersedia. Secara otomatis akan menerima kode untuk menjalankan kahoot. Menggunakan laptop atau *smartphone* peserta didik dapat mengaskes permainan dengan menggunakan aplikasi kahoot atau dengan browsing website www.kahoot.it. Peserta didik perlu memasukan kode yang muncul di layar dan mendaftarkan

nama. Setelah game kahoot dimulai, peserta didik akan mendapatkan poin berdasarkan jika menjawab benar yang diberikan untuk menjawab tercepat.

Disimpulkan bahwa kahoot adalah suatu game interaktif berbasis pendidikan yang didalamnya terdapat beberapa ikon untuk dikembangkan. Salah satunya yaitu ikon kuis dimana pengguna dapat membuat kuis menggunakan kahoot untuk suatu pembelajaran sehingga pembelajaran menjadi menarik dan tidak membosankan.

Masih banyak lagi platform pembelajaran berbasis game. Hal ini dimaksudkan agar proses pembelajaran yang dilakukan secara daring tidak menjadi garing. Selamat Mencoba!

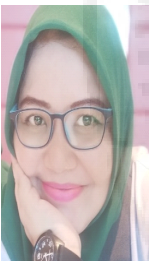
DAFTAR PUSTAKA

- Asep Syamsul M. Romli. 2012. *Jurnalistik Online: Panduan Mengelola Media Online*. Bandung : Nuansa Cendikia
- Darren H. Iwamoto et al., *Analyzing The Efficacy Of The Testing Effect Using Kahoottm On Stident Performance*, Turkish Online Journal Of Distance Education-TOJDE, 2017, Hal 82.
- Dewi, Cahya Kurnia. 2018. *Pengembangan Alat Evaluasi Menggunakan Aplikasi Kahoot Pada Pembelajaran Matematika Kelas X*. Undergraduate Thesis, UIN Raden Intan Lampung.
- Herlina, Hamlan Andi Baso Malla, and Acim. 2020. "Maksimalisasi Google Dokumen Untuk Meningkatkan Kemampuan Analisis Mahasiswa." *Educate* 5 (1): 86–95. <https://doi.org/10.32832/educate.v5i1.2020>
- Ismail MA-A, dan Mohammad JA-M, *Kahoot: A Promising Tool for Formative Assessment in Medical Education*, *Education in Medicine Journal*, Vol 9 No.2, 2017, Hal 20.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2020. "Surat Edaran Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020."
- Munir. (2015). *Multimedia Konsep dan Aplikasi dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Purba, L. S. L. 2019. Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Melalui Pemanfaatan Evaluasi Pembelajaran Quizizz Pada Mata Kuliah Kimia Fisika I. JDP. 12(1) : 29

Septiawan, Santana. 2005. Jurnalisme Kontemporer. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

BIODATA PENULIS



Zulaini lahir di Medan pada tanggal 5 Oktober 1979. Penulis merupakan dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dari tahun 2008 sampai sekarang. Penulis merupakan alumni S1 pada tahun 2001 & S2 pada tahun 2003 dari Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) di Universitas Sumatera Utara. Penulis juga seorang fasilitator yang konsern di bidang pendidikan dari tahun 2007 sampai sekarang. Ketertarikan penulis ikut menyumbangkan tulisannya dikarenakan ingin berbagi pengalaman tentang mengajar anti garing di masa pandemi ini. Semoga bermanfaat.



STRATEGI PEROLEHAN HASIL BELAJAR SISWA UNTUK PEMBELAJARAN PJOK MASA PANDEMI COVID-19

Khairul Usman

Universitas Negeri Medan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pembelajaran yang memiliki pengertian sebagai aktivitas untuk melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Nenggala, 2017). Penerapan PJOK dalam pembelajaran pada masa pandemi *covid-19* mengalami dilema oleh para guru pengampu. Pembelajaran PJOK yang semula dilakukan dengan tatap muka langsung, maka harus dilakukan dengan cara *online* atau dalam jaringan (*daring*). Pemberlakuan ini sebagaimana yang diputuskan oleh menteri Pendidikan dan Kebudayaan melalui Keputusan Bersama empat (4) menteri Nomor 01/KB/2020 yang menerangkan bahwa sekolah pada zona merah tidak diperbolehkan melakukan (Mendikbud, Menag, Menkes, & Mendagri, 2020).

Pembelajaran secara *daring* dapat dilakukan melalui media bantu yaitu *google classroom*, *whatsapp group*, dan media lainnya sesuai kebutuhan guru dan siswa. Pembelajaran memiliki hubungan dengan gaya komunikasi dalam pemberian informasi yang merupakan proses terjadinya interaksi. Ada tiga hal penting sehubungan dengan pemberian informasi tentang belajar pada masa pandemi *Covid-19* yaitu: (1) menyajikan informasi khusus tentang yang dilakukannya itu tidak benar sebagai patokan untuk

memperbaiki kesalahan dalam latihan berikutnya. (2) Informasi dapat berupa ganjaran yang memantapkan hasil belajar (J. Matakupan, 2020).

Waktu penerapan pembelajaran *online* yang diterapkan adalah terbatas atau tidak sesuai dengan waktu yang ditetapkan secara normal yaitu waktu sebelum *Covid-19* adalah 40 menit/jam. Kondisi pandemi *Covid-19* membuat peraturan pembelajaran sekolah disesuaikan dengan dengan kemampuan siswa yaitu 10-40 menit per satu kali pertemuan. Berdasarkan waktu pelaksanaan pembelajaran tersebut maka disimpulkan bahwa capaian kompetensi siswa akan sulit diperoleh dan diperlukan pertemuan lebih lanjut yang lebih intensif.

Pembelajaran PJOK pada berbagai materi menjadi pembelajaran sistem daring yang penilaiannya dilakukan dengan portofolio yaitu instrumen penilaian guru sesuai materi pembelajaran yang disampaikan. Penilaian portofolio merupakan penilaian hasil belajar siswa yang dikembangkan sebagai solusi melakukan pembelajaran pada masa *covid-19*. Proses perolehan penilaian portofolio dapat dilakukan dengan mengumpulkan kegiatan dan hasil belajar siswa baik berupa kehadiran selama virtual, penyelesaian evaluasi yang disampaikan guru, dan keaktifan dalam memberikan tanggapan. Penilaian portofolio memberikan dampak pada latihan siswa pada proses penguasaan tahapan-tahapan dasar dalam menerapkan materi pembelajaran (Usman, Soekardi, & Pramono, 2016).

Hasil penilaian belajar siswa dapat diperoleh melalui penilaian portofolio yang hanya dapat dilakukan pada masa pandemi *Covid-19*, dan selanjutnya dapat disesuaikan dengan peraturan semula. Aspek yang perlu dijabarkan dalam penerapan penilaian potofolio adalah :

- 1) Siswa yang mengerjakan soal kognitif dilaksanakan secara langsung atau dapat melihat referensi
- 2) Siswa tidak terawasi dalam mengerjakannya
- 3) Kondisi pengerjaan memiliki ketenangan dalam rumah masing-masing atau tanpa desakan dari guru.

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *online* pada masa pendemi *covid-19* dirumuskan dengan : (1) penggunaan

penilaian portofolio siswa dilakukan secara konsisten sesuai dengan hasil kajian analisis dan bukan hasil penelitian lapangan langsung, sehingga bentuk penilaian potofolio merupakan hanya sebatas rekomendasi pemilihan; (2) Tingkat kemampuan siswa memiliki peran terhadap capaian kompetensi hasil belajar, sehingga dengan menerapkan penilaian portofolio diketahui kualitas kemampuan siswa; (3) Daya terima hasil kajian teoritis terhadap penggunaan penilaian portofolio siswa hanya dapat dibuktikan secara teoritis, dan diperlukan penelitian lanjutan untuk memperoleh hasil penelitian secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- J. Matakupan. (1992). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Dinas P dan K DKI Jakarta.
- Mendikbud, Menag, Menkes, & Mendagri. Keputusan Bersama (2020). Indonesia.
- Nenggala, A. K. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Garfindo Media Pratama.
- Usman, K., Soekardi, & Pramono, H. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran dan Tingkat Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Belajar Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sport, Universitas Negeri Semarang*, 5(1), 53–59. <https://doi.org/10.5897/JPESM>

BIODATA PENULIS



Khairul Usman, lahir di Medan, Provinsi Sumatera Utara, pada tanggal 16 Agustus 1991. Penempuh pendidikan strata 1 dengan gelar Sarjana Sains (S.Si.) di Universitas Negeri Medan (Unimed) dengan Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun 2009-2013, kemudian melanjutkan studi strata 2 di Universitas Negeri Semarang (Unnes) dengan Program Studi Pendidikan Olahraga tahun 2014-2016 dan meraih gelar Magister Pendidikan (M.Pd.). Mulai berkarir pada tahun 2016 sebagai Guru sekolah dasar, dan sejak tahun 2019 hingga sekarang berprofesi sebagai Dosen di Universitas Negeri Medan dengan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) dengan fokus bidang keahlian Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.

UNIMED
UNIMED
THE
Character Building
UNIVERSITY





PROSES PEMBELAJARAN



PENGEMBANGAN BUKU AJAR MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN BAGI SISWA KELAS X SEMESTER I (SATU) DI SMA NEGERI 2 KARIMUN

Sainal, M.Pd

SMA NEGERI 2 KARIMUN

Dalam rangka meningkatkan pendidikan pembangunan nasional, bangsa Indonesia telah melaksanakan berbagai upaya untuk meningkatkan kualitas proses belajar di setiap jenjang dan satuan pendidikan, agar di peroleh sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas, seperti di jelaskan dalam Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) bertujuan untuk berkembang agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Guru mempunyai peran utama dalam rangka mencetak sumber daya manusia berkuantitas dan berkualitas, oleh karena itu guru harus mampu menciptakan suasana mengajar dengan sebaik-baiknya yaitu melaksanakan tugasnya dengan berbagai kreativitas dan, inovasi yang menjadi gambaran dalam mencapai tujuan, dalam hal ini perlu membantu dalam menggali kreativitas berupa penguasaan konsep, dan materi yang akan di sampaikan serta senantiasa menyiapkan diri untuk menjawab setiap perkembangan masyarakat dengan berbagai penguasaan informasi dan teknologi.

Untuk penyampaian materi pada umumnya guru menggunakan buku-buku pegangan atau buku ajar, penggunaan bahan ajar sangatlah bermanfaat. Salah satu manfaat dari buku ajar adalah keterbatasan frekwensi tatap

muka antara peserta didik dan pengajar, dan juga siswa di dalam belajar memperoleh hubungan yang bermakna untuk memecahkan masalah. Dengan adanya buku ajar dimana siswa dapat belajar dengan mandiri.

Menurut Bloom (dalam Abdullah dan Manadji 1994:15) dalam belajar pendidikan jasmani ada tiga tujuan yaitu domain kognitif, domain afektif, domain psikomotor. Dari ketiga tersebut bersifat hirarkikal, dimana kecakapan kognitif menjadi prasyarat kecakapan afektif, dan kecakapan afektif menjadi prasyarat bagi kecakapan psikomotor (Sriundri 2009: 26).

Pada dasarnya dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani lebih dominan dalam mempelajari psikomotor, walaupun demikian bukan berarti kognitif diabaikan, karna dalam belajar keterampilan gerak aspek kognitif memberikan sumbangan untuk mengoptimalkan. Seperti dikemukakan (Singer 1980: 120) keterampilan dalam pembelajaran gerak mempunyai oleh tahap-tahap sebagai berikut: tahap kognitif, asosiatif dan otomatisasi, oleh karena itu perlunya adanya buku ajar khususnya yang di rancang oleh guru mata pelajaran.

Pembelajaran dan buku ajar merupakan dua yang saling melengkapi. Pembelajaran akan lebih efektif kalau dilengkapi dengan media pembelajaran salah satunya adalah buku ajar. Buku ajar dapat dirancang serta digunakan dengan baik dapat dirancang memperhatikan jumlah prinsip dalam pembelajaran. Pada hakikatnya bahan ajar buku ajar merupakan media pembelajaran suatu disiplin ilmu atau pengetahuan tertentu. (Kurniawan K 2010:1)

Kurikulum tingkat satuan pendidikan merupakan kurikulum yang memberikan keleluasaan bagi guru untuk berkreasi dalam proses pembelajaran. Guru dibebaskan untuk memberikan aktivitas belajar yang inovatif sesuai dengan kemampuan sekolah, kebutuhan masyarakat di sekitar dan karakteristik peserta didik. Berkaitan dengan itu, sangat diharapkan guru lebih dapat mengembangkan diri, khususnya yang berkaitan dengan pelaksanaan profesinya sebagai guru. Salah satunya guru mata pelajaran membuat buku ajar.

Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih dominan mempelajari gerak oleh sebab itu maka dalam pembelajaran variasi pembelajaran diperlukan supaya siswa dalam mempraktekkan psikomotor lebih lancar dan gerakannya benar. Akan tetapi dalam buku yang ada disekolah masih belum ada yang menampilkan hal tersebut. Sehingga anak menjadi kesulitan dalam belajar.

Dasar perlu diadakannya buku ajar mata pelajaran pendidikan jasmani adalah melalui analisis kebutuhan yang dilakukan peneliti melalui pengisian angket yang disebar pada 30 siswa SMA Negeri 2 Karimun. Dari data tersebut diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) mayoritas siswa mengalami permasalahan mengenai belum adanya buku ajar yang siswa merasa kesulitan dalam belajar, (2) mayoritas siswa dalam mengikuti pelajaran khususnya ketika mendemonstrasikan keterampilan kurang sempurna, (3) ketika bapak guru di lapangan secara mendetil menjelaskan materi siswa merasa bosan, (4) seluruh siswa setuju dengan diadakannya buku ajar yang sesuai dengan karakteristik SMA khususnya SMA Negeri 2 Karimun. Sedangkan hasil analisis kebutuhan dengan guru pendidikan jasmani belum adanya buku ajar. Sebenarnya siswa senang dalam belajar pendidikan jasmani namun dengan belum adanya buku ajar mereka merasa kesulitan dalam mempelajarinya. Alasan yang lain guru tidak memberi tugas pekerjaan rumah tentang psikomotor pada siswa, sehingga untuk penilaian setiap kompetensi dasar tidak terlaksana semuanya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis mencoba menyimpulkan bahwa buku ajar merupakan salah satu bagian penting untuk penyelesaian persoalan tersebut, maka penulis mencoba membuat buku ajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga SMA, agar siswa lebih mudah dan cepat dalam menguasai proses belajar mengajar serta memberikan hasil yang optimal dalam belajar. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka peneliti menetapkan judul penelitian “Pengembangan Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Bagi Siswa Kelas X semester I SMA Negeri 2 Karimun”

Tujuan Pengembangan

Tujuan penelitian pengembangan ini adalah menyusun buku ajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi siswa kelas X semester I SMA Negeri 2 Karimun.

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan Pendidikan yang mengaktualisasikan aktifitas manusia yang berbentuk sikap, tindak dan karya, untuk dibentuk, diisi, dan diarahkan menuju keutuhan pribadi bangsa (Lutan, 2002:4)

Sedangkan menurut BSNP (2006:44) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan beberapa definisi tentang pendidikan jasmani di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan atau proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani berupa pengembangan fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor yang dilakukan secara terencana dan teratur yang nantinya yang berdampak pada pribadi yang utuh dan tujuan pendidikan nasional.

Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2006:44) tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam kurikulum satuan pendidikan untuk sekolah menengah yaitu: (1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif jujur, disiplin bertanggung jawab, kerjasama percaya diri dan demokratis, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (7) memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran terampil, serta memiliki sifat yang positif. Soemosasmito, (1996:15) menyatakan pendidikan jasmani dan sebagai sekeping mata uang yang mempunyai dua sisi yaitu (1) sisi pendidikan edukatif (2) dan olahraga mengarah pada prestasi. Tujuan pendidikan jasmani menurut Bucher (dalam Abdullah 1994:17)

di klasifikasikan dalam 5 aspek yaitu: (1) perkembangan kesehatan jasmani/ organ-organ tubuh, (2) perkembangan mental dan emosional, (3) perkembangan neumascular, (4) perkembangan sosial, (5) perkembangan intelektual.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya mempunyai satu tujuan akan tetapi mempunyai beberapa tujuan yang diantara tujuan satu dengan yang lain saling berkaitan sehingga menjadi ,manusia yang utuh dalam arti bukan hanya manusia yang sehat jasmaninya saja, namun manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa berakhlak, memiliki pengetahuan, cakap kreatif mandiri dan bertanggung jawab.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Mutohir dan Lutan (1996/1997:16) mengemukakan istilah pembelajaran dan pengajaran mengandung makna yang tidak berbeda dan sering digunakan secara bergantian. Pengajaran menggunakan konotasi guru yang aktif sedangkan pembelajaran mengandung siswa yang aktif dalam belajar. Tim pengembang ilmu pendidikan FIP-UPI (2007:138) Pembelajaran pendidikan adalah meliputi semua aspek perilaku dan bukan satu atau dua aspek saja, perubahan kognitif, afektif dan motorik Sanjaya (2005:77) berpendapat bahwa pembelajaran sebagai proses pengaturan lingkungan yang diarahkan untuk mengubah perilaku siswa kearah yang lebih baik sesuai dengan potensi dan perbedaan yang di miliki siswa.

Pembelajaran secara garis besar memberikan bantuan kepada pembelajar supaya pembelajar lebih mudah dalam menguasai materi atau bahan. Maka buku ajar perlu di bentuk pembelajaran yang menarik perhatian siswa dan mudah dipahami baik dalam belajar kognitif atau dalam belajar psikomotor.

Buku Ajar

Buku menurut KBBI, adalah beberapa helai kertas terjilid berisi tulisan untuk di baca atau yang kosong untuk di tulis sedangkan ajar adalah petunjuk yang di berikan kepada orang supaya diketahui (dituruti) sedangkan menurut (Arsyad, A. 1996:37) Buku ajar merupakan salah satu sumber pembelajaran, dalam bahasa Inggris lebih dikenal dengan sebutan *tex book*. Buku ajar

merupakan salah satu hasil dari media yang berupa cetakan, sebagai pendapat seorang ahli yang menyebutkan, media cetakan meliputi bahan-bahan yang disiapkan atas kertas untuk pengajaran dan informasi, diantaranya buku teks dan buku ajar. (Setiawan, dkk. 2007:15). Definisi buku ajar adalah bahan atau materi pembelajaran yang disusun secara sistematis yang digunakan guru dan siswa dalam proses belajar mengajar. (Prastowo 2011: 166) buku ajar adalah pada umumnya merupakan bahan ajar hasil seorang pengarang atau tim pengarang yang disusun berdasarkan kurikulum atau tafsiran kurikulum yang berlaku.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa buku ajar adalah konsep yang di tulis dan desain secara sistimatis berdasarkan kurikulum oleh para pakar untuk di jadikan petunjuk dan di berikan kepada orang atau peserta didik sebagai pegangan dan disesuaikan dengan proses belajar mengajar supaya diketahui dan turuti.

Kegunaan Buku Ajar

Penggunaan buku ajar sangat diperlukan dalam proses belajar mengajar baik bagi guru sebagai pendidik dan siswa sebagai pelajar. Adapun keuntungan buku ajar menurut Satrawijaya. T. (1998:174) adalah sebagai berikut (a) buku ajar banyak berisikan informasi. (b) buku ajar dapat digunakan perorangan (bersifat perorangan), (c) buku ajar membantu mengorganisasikan bahan pembelajaran, (d) buku ajar dapat digunakan untuk mendorong motivasi dan berpikir siswa, (e) buku ajar dapat membantu merancang pembelajaran, dan (f) buku ajar dapat membantu metodologi pembelajaran. Sedangkan menurut Prastowo (2011:116) (a) membantu pendidik dalam melaksanakan kurikulum karena disusun berdasarkan kurikulum yang berlaku, (b) menjadi pegangan dalam menentukan metode pengajaran, memberi kesempatan peserta didik untuk mengulangi pelajaran atau mempelajari pelajaran yang baru, memberikan pengetahuan bagi peserta didik maupun pendidik,

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan kegunaan buku ajar sangat bermanfaat bagi guru dan siswa untuk pembelajaran, buku ajar berisikan informasi bagi guru dan siswa yang digunakan untuk berfikir dengan demikian pembelajaran berjalan dengan baik.

Kerangka Berfikir Penyusunan Buku Ajar

Kurikulum Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas X semester I materi mata pelajaran pendidikan jasmani mata pelajaran yang meliputi pengalaman mempraktekkan keterampilan dasar permainan dasar permainan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri atau senam; aktivitas ritmik; akuatik; (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas bagaimana cara melakukan gerakan gerakan secara aman, efisien, dan efektif, adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi sendiri dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang. dengan demikian, terbentuk sportif dan gaya hidup.

Pendidikan jasmani olahraga Kesehatan diyakini dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk: (1) berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, (2) pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktifitas-aktifitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosional stabil, dan gaya hidup sehat.

Menentukan tingkat keberhasilan pengajaran, buku dapat memberikan kesempatan siswa membaca dan mempelajari konsep-konsep materi dimana dengan kesempatan siswa membaca dan mempelajari konsep siswa akan lebih siap dalam mengikuti proses belajar mengajar. Beberapa keuntungan dengan adanya buku ajar khususnya mata pelajaran jasmani, peneliti menulis dalam latar belakang dalam belajar pendidikan jasmani ada 3 aspek yang harus ditekankan yaitu kognitif, afektif, psikomotor. Belajar psikomotor atau belajar keterampilan gerak beberapa tahap yang harus diikuti yaitu, sebagai tahap permulaan yaitu tahap kognitif dimana siswa memperoleh pemahaman tentang objek atau rangsangan yang diterima untuk diwujudkan dalam pelaksanaan gerak.

Berdasarkan kerangka di depan, maka dilakukan pengembangan buku ajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sesuai dengan KTSP yang didasarkan pada kemampuan siswa dan kondisi siswa kelas X SMA Negeri 2 Karimun agar sangat membantu mempermudah di dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Andi Prastowo. 2011. *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Penerbit DIVA Pres, Jogjakarta.
- Arsyad, A. 1996. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Borg. W. R. dan Gall, M. D. 1983. *Education Reseach: An Intrduction*. New York: Longman.
- BSNP. 2006. *Standar Isi Sekolah Menengah Atas/ Madrasa Aliyah*. Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Departemen Pendidikan Nasional Tahun. 2006. *Peraturan menteri Pendidikan Nasiononal Republik Indonseia. Nomer 22 Tahun 2006 tentang Standart Isi Untuk Satuan Pendidikan Menengah*. Jakarta.
- Faqih, M. Mahfudz 1996. *Persepsi Siswa Terhadap Tugas-tugas Konselor*, Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Jurusan Psikologi Pendidikan dan bimbingan, FIP. IKIP Malang.
- Kurniwan K 2010. *Handout Mata Kuliah Menulis Buku Ajar*. www.Google.com.
- Lutan, dkk. 2002. *Supervisi Pendidiklan Jasmani: Konsep dan Praktek*, Jakarta: Depdiknas dan Dirjen Olahraga.
- Mutohir, TC dan Lutan R. 1996/1997 *Pengajaran Pendidikan dan Kesehatan Jakarta Depdikbud. Dirjen. Dikti. Bagian Proyek PGSD*.
- Sanjaya, W. 2005. *Pembelsajaran Dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Prenada Media.
- Sastrawijaya, T. 1988. *Proses Belajar Mengajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Setiawan, D. dkk. 2007 *Pengembangan Bahan Ajar*. Jakarata: Universitas terbuka.
- Singer, 1980. *Motor Learning and Human Performance an Aplication Motor Skill and Movement Behavior*; Yew York Me. Publisher.
- Soemosasmito, S. 1996. *Alternatif Pengembangan kurikulum bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan: Media pendidikan Surabaya: Ikip Surabaya*.

Syamsul A dan Adi kusrianto. 2008 *Sukses menulis Buku Ajar dan Resensi*: PT Gramidia Widiaasarana Indonesia.

Tim Pengembang ilmu pendidikan FIP-UPI. 2007 *Ilmu dan Aplikasi*: PT Imperial Bakti Utama.

BIODATA PENULIS



Sainal anak dari Nasirwan dan Naisah ALM, di lahirkan di Pulau Kangean Kabupaten Sumenep Jawa Timur pada tanggal 15 Agustus 1978. Putra keenam dari sembilan bersaudara. Penulis mempunyai Istri satu orang dengan nama Happy Kuswati dan mempunyai dua anak: 1) Aidan Irham Zain 2) Aira Azzahra Zain, Perjalanan Penulis dalam dunia pendidikan dimulai dari Sekolah Dasar di SDN Arjasa I Kecamatan Arjasa, lulus tahun 1992. Pada tahun yang sama Penulis melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri I Arjasa Kabupaten Sumenep, lulus tahu 1995. Kemudian melanjutkan di SMA Negeri I Arjasa Kecamatan Arjasa Kabupaten Sumenep, lulus tahun 1998. Pada tahun 2001 penulis baru melanjutkan S1 di IKIP Budi Utomo Malang fakultas Pendidikan olahraga kesehatan, jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi lulus tahun 2005. Pada tahun 2010 melanjutkan S2 di IKIP Budi Utomo Malang jurusan Pendidikan olahraga. Prestasi yang pernah diraih yaitu 1) lulusan terbaik pada waktu wisuda tahun 2005 di jurusan Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi IKIP Budi Utomo Malang, 2) Instruktur Nasional Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 3) Sahabat Rumah Belajar Tahun 2019. Menjadi Guru di SMA Negeri 2 Karimun Kepulauan Riau dari Tahun 2005 sampai Sekarang.

PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF DI MASA COVID-19

Dr. Dena Widyawan, M.Pd.

STKIP Situs Banten

Pandemi COVID-19 telah mempengaruhi setiap orang dengan cara tertentu, khususnya populasi yang ditentukan sebagai rentan dan berisiko, termasuk penyandang disabilitas. Pada saat penulisan, jumlah kasus dan kematian terus meningkat di sebagian besar dunia, sehingga menciptakan pandemi terburuk selama lebih dari 100 tahun. Pada 12 Januari 2020, Pejabat China membagikan urutan genetik COVID-19 (WHO, 2020). Sejak itu, telah terjadi lonjakan penelitian kolaboratif di seluruh dunia untuk menjawab beberapa pertanyaan penting tentang penularan COVID-19 di antara manusia, gejala infeksi, pengangkutan virus di saluran pembuangan, cara-cara untuk menguji dan mendiagnosis COVID-19, pengobatan yang sesuai untuk individu yang terinfeksi, pembuatan vaksin, serta pemahaman yang lebih baik tentang asal virus (Yuen, Ye, Fung, Chan, & Jin, 2020). Di tengah krisis kejuruan dan ekonomi global, orang-orang dari seluruh dunia masih bertemu secara virtual dan membangun solusi melalui *hackathons* mingguan, mempercepat penelitian tradisional dan teknik pengembangan. Sementara itu, sebagian besar masyarakat mengalami pengurangan interaksi fisik melalui *social distancing* dan penutupan tempat berkumpulnya masyarakat, baik acara olahraga, konser, restoran, maupun sekolah. Ini telah menjadi beban besar bagi keluarga, di mana orang tua dan anak-anak tinggal di rumah sepanjang hari, daripada perjalanan biasa ke tempat kerja dan sekolah. Meskipun ada perubahan pada rutinitas setiap orang, apakah terinfeksi atau tidak, aspek perilaku ini telah menerima

tingkat perhatian yang rendah oleh pembuat kebijakan, terutama dari perspektif promosi aktivitas fisik, apalagi dengan aktivitas fisik adaptif.

Platform Pendidikan Jasmani Adaptif

Aktivitas fisik adalah obat termurah di dunia, di mana partisipasi rutin aktivitas fisik terus-menerus terbukti mencegah risiko penyakit tidak menular, meningkatkan fungsi fisik dan kesehatan mental (2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018). Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa mengambil bagian dalam latihan kardiovaskular dapat meningkatkan perlindungan kekebalan karena penggunaan otot pernapasan yang sama yang diserang oleh virus (Laddu, Lavie, Phillips, & Arena, 2020). Telah terjadi peningkatan jumlah program kebugaran online yang diproduksi untuk membantu individu berpartisipasi dalam latihan terpandu, melalui program yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan. (Chen et al., 2020). Dalam beberapa hal, aktivitas fisik yang dilakukan di rumah yang disesuaikan. Terdapat asumsi dasar bahwa disesuaikan tersebut terutama dalam bentuk kesulitan peralatan, ruang, dan tugas, misalnya memodifikasi latihan untuk orang yang tidak mampu melompat dan berdiri, namun gaya komunikasinya seringkali terabaikan dan tidak disesuaikan. Bukti yang muncul menekankan gaya komunikasi adaptif yang diperlukan untuk meningkatkan kepuasan berolahraga (Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, Quested, & Hancox, 2017), tetapi tidak semua instruktur telah dilatih. Sistem *telehealth* harus ada untuk memastikan pasien yang biasanya menerima perawatan tingkat komunitas untuk mempertahankan latihan yang diperlukan untuk meningkatkan fungsi untuk kegiatan sehari-hari (Falvey, Krafft, & Kornetti, 2020). Media rekaman tradisional memungkinkan individu dapat memutar ulang program sesuai keinginan pengguna, tetapi umpan balik dari instruktur untuk memotivasi, mengoreksi, atau menyesuaikan bisa acak dan tidak memiliki metode individual yang khas untuk aktivitas fisik adaptif. Program seperti Zoom untuk latihan terpandu online telah banyak digunakan dan instruktur dapat memberikan umpan balik langsung ke opsi online searah dari platform seperti YouTube. Program khusus, seperti aplikasi *Latihan Buddy* telah dirancang untuk mendukung penyandang disabilitas autisme agar aktif secara fisik menggunakan praktik berbasis

bukti seperti model video, dukungan visual, narasi sosial, instruksi dan latihan bantuan teknologi. Meskipun tidak gratis, namun setiap rupiahnya pasti sepadan mengingat manfaat latihan, kontrol motorik, dan kepercayaan diri yang berasal dari program semacam itu.

Pendidikan Jasmani Adaptif di Rumah

Pendidikan jasmani adaptif telah didasarkan pada interaksi langsung antara siswa dan guru. Penutupan sekolah dan pemindahan langsung ke pembelajaran online telah membawa tantangan bagi guru untuk melakukan pelajaran jarak jauh. Ada permintaan mendesak untuk dukungan pendidikan online dan lebih banyak penelitian untuk membahas strategi adaptasi (atau adaptif) yang digunakan guru penjas saat terlibat dalam pembelajaran online. Berbagai platform media sosial telah menciptakan upaya kolaboratif untuk menyediakan panduan bagi guru untuk mengajarkan mata pelajaran pendidikan jasmani jarak jauh. Kemajuan teknologi yang tersedia memungkinkan opsi pengajaran untuk mengelompokkan anak-anak ke dalam ruang virtual yang berbeda dengan interaksi kelompok yang lebih kecil, yang dapat digunakan untuk mengamati dan memberikan umpan balik yang dipersonalisasi. Guru kemudian dapat membuat sesi individual tambahan untuk yang mengalami kesulitan dengan sesi instruksi umum. Ini mungkin bagian dari solusi, tidak lepas dari kebutuhan bekerja dengan asisten guru. Pendidikan jasmani perlu tetap pada rencana pendidikan individual pembelajaran jarak jauh, dengan guru aktif dalam merancang instruksi dan pelajaran alternatif yang mempromosikan aktivitas fisik dan sosial dari pendidikan jasmani, dan mungkin didukung oleh perangkat lunak (McNamara & Dillon, 2020). Anak-anak penyandang disabilitas sebagian besar berada pada posisi yang kurang menguntungkan dan akhirnya merasa dikucilkan di dunia maya yang terhubung saat ini ketika guru tidak cukup merencanakan pelajarannya. Pekerjaan advokasi sebelumnya dalam penjas adaptif untuk memasukkan anak-anak penyandang disabilitas ke dalam mata pelajaran penjas perlu dilanjutkan agar guru dapat terus menemukan cara untuk memberikan penjas yang berkualitas kepada semua anak di kelas, bahkan ketika itu dilakukan dari jarak jauh.

Tetap Terhubung dengan Penelitian dan Praktik

Ketika pembatasan perlahan-lahan dihapus, komunitas penjas adaptif dari para peneliti dan praktisi perlu dipersiapkan untuk melakukan bagian dalam memastikan strategi keluar dari pandemi COVID-19 membahas penjas sebagai strategi perlindungan, terutama bagi para penyandang disabilitas yang lebih rentan terhadap obesitas, kesepian dan depresi daripada manusia yang normal. Para peneliti, praktisi, dan guru perlu berpartisipasi dalam pengembangan profesional berkelanjutan melalui pelatihan, lokakarya praktis, konferensi, dan simposium. Peluang inspirasi bagi orang normal dan penyandang disabilitas dari *Paralympic Games* perlu ditunda karena Tokyo 2020 secara resmi ditunda hingga 2021 (International Paralympic Committee, 2020). Beberapa konferensi penjas adaptif yang direncanakan, termasuk *EUCAPA Elche 2020* telah dibatalkan untuk memastikan kesehatan individu tetap menjadi prioritas utama. Ada juga opsi untuk menunda konferensi, namun pertimbangan tambahan diperlukan untuk ketidakpastian kapan pandemi berakhir, ketika pembatasan perjalanan akan dicabut, dan bagaimana menunda acara membawa tantangan untuk acara lain pada tahun 2021. Komunitas penjas adaptif memiliki peluang untuk menggunakan alat online yang tersedia untuk terhubung dan penyelenggara di dunia sedang menyelidiki cara-cara untuk mengadakan solusi virtual untuk peluang untuk belajar, membangun jaringan dan berkolaborasi satu sama lain. Selain praktik berbagi, seperti fokus khusus COVID-19 dalam seri *podcast* penjas adaptif, komunitas penjas adaptif perlu mengambil alih memimpin acara daring di seluruh dunia yang memungkinkan orang untuk menyentuh basis dan bersosialisasi dalam hal ini, waktu terisolasi ketika memberikan peluang bagi penyandang disabilitas untuk aktif secara fisik. Ini mungkin menjalin koneksi baru yang membawa orang-orang dalam penjas adaptif lebih dekat, sesuatu yang dinanti-nantikan, karena tema ISAPA 2021 adalah untuk membawa “*Quality partnerships in APA*” (Rintala, 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *2018 Physical activity guidelines advisory committee scientific report*. Washington DC: US: Department of Health and Human Services.
- Chen, P, Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P, Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103-4.
- European Commission. (2019). *The digital economy and society index (DESI)*. Diakses dari <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/desi>
- Falvey, J. R., Krafft, C., & Kornetti, D. (2020). The essential role of home- and community-based physical therapists during the COVID-19 pandemic. *Physical Therapy*, pzaa069.
- International Paralympic Committee. (2020). *IPC reaction: Tokyo 2020 Paralympic Games postponed*. Diakses dari <https://www.paralympic.org/news/ipc-reaction-tokyo-2020-paralympic-games-postponed>
- Laddu, D. R., Lavie, C. J., Phillips, S. A., & Arena, R. (2020). Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Progress in Cardiovascular Diseases*, YPCAD-01079.
- McNamara, S., & Dillon, S. (2020). Finding a home for adapted physical education in individualized education program software. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 13, 4.
- Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Quested, E., & Hancox, J. (2017). The effects of training group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(9), 1026-1034.
- Rintala, P. (2019). Quality partnerships in adapted physical activity. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 12, 7.
- WHO. (2020). *WHO timeline COVID-19*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/detail/08-04-2020-who-timeline—covid-19>
- Yuen, K-S., Ye, Z-W., Fung, S-Y., Chan, C-P & Jin, D-Y. (2020). SARS-CoV-2 and COVID-19: The most important research questions. *Cell & Bioscience*, 10(1), 40.

BIODATA PENULIS



Dr. Dena Widyawan, M.Pd. Lulus S1 di PJKR, FPOK UPI tahun 2013, lulus S2 di Program Studi Pendidikan Olahraga SPs UPI tahun 2015, lulus S3 di Program Studi Pendidikan Olahraga SPs UPI tahun 2020.

Beberapa hasil penelitiannya telah di Publikasikan dalam jurnal-jurnal internasional dan nasional bereputasi, diantaranya: *Qualitative Report* (Q1 Nova Southeastern University), *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* (Q4 Hampstead Psychological Associates), *Jurnal SPORTIF* (Sinta 2 Universitas Nusantara PGRI Kediri). Penulis reviewer di beberapa journal nasional: *Jurnal Olahraga STKIP Muhammadiyah Kuningan* (Sinta 3), *Jurnal Pendidikan Olahraga IKIP Pontianak* (Sinta 4), *Jurnal Kepeleatihan Olahraga UPI Bandung*, *Jurnal Maenpo Universitas Suryakencana*, *Journal of Business Education and Social* Universitas Islam Syekh Yusuf.

Penulis sekarang menjadi dosen tetap di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di STKIP Situs Banten. Penulis dapat dihubungi melalui :

E-mail : dena.widyawan@stkipsitusbanten.ac.id

Mobile/WA : 087772926200.



METODE PEMBELAJARAN PJOK DI ERA NEW NORMAL COVID-19

Nurkadri

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Desember 2019, cluster secara epidemiologis dari sebuah pasar grosir makanan laut yang ada di kota Wuhan awal mula muncul suatu virus yang sampai saat ini disebut Covid-19. Yang menyebabkan SARS dan MERS ini berkembang, menyebabkan manusia awalnya flu biasa menjadi flu yang laur biasa mematikan. Sehingga WHO pada 30 Januari 2020 mengumumkan wabah SARS Covid-19 merupakan darurat kesehatan masyarakat seluruh dunia yang telah banyak menyebabkan manusia meninggal dunia (Cucinotta & Vanelli, 2020; Zhu N, Zhang D, Wang W, et al, 2019; World Health Organization, 2020).

Gelombang inilah yang memicu di seluruh dunia untuk menghentikan semua aktifitas di luar rumah, dan juga tidak ada yang diperbolehkan masuk dan keluar dari satu daerah atau provinsi bahkan antar negara. dan hal ini jugalah yang menyebabkan sekolah-sekolah di hentikan aktifitas belajar dan mengajar di seluhur penjuru dunia sampai di ketemukannya obat anti Covid-19 ditemukan. Keadaan ini memaksa di semua lini kegiatan untuk tidak beraktifitas di luar rumah dimana bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19 ini semakin meluas, ini menyebabkan gelombang perekonomian di hamper seluruh dunia lumpuh total, demikian juga dengan dunia pendidikan terutama di Indonesia. Dengan kondisi penyebaran virus Covid-19 ini semakin meluas di Indonesia pemerintah melalui kemendikbud mengeluarkan beberapa kebijakan yakni salahsatunya belajar dari rumah dengan kata lain yakni pembelajaran Daring.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Jarak Jauh pada Pendidikan Tinggi pasal 1 butir 1 menjelaskan Pendidikan jarak jauh yang selanjutnya disebut PJJ adalah pendidikan yang peserta didiknya terpisah dari pendidik dan pembelajarannya menggunakan berbagai sumber belajar melalui teknologi informasi dan komunikasi, dan media lain. (Permendikbud, 2012), selanjutnya di pertegas oleh Surat Edaran Kemendikbud Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah dalam masa Darurat Penyebaran Covid-19 butir C bahwa BDR dilaksanakan dengan PJJ yang di bagi kedalam dua pendekatan yakni PJJ dalam Jaringan (Daring) dan PJJ Luar Jaringan (Luring), dalam pelaksanaan PJJ satuan pendidikan dapat memilih pendekatan daring atau luring ataupun kombinasi keduanya. Berdasarkan dari kedua aturan pemerintah inilah satuan pendidik melakukan pembelajaran jarak jauh dengan mengharuskan mahasiswa/siswa dan dosen/guru untuk tetap belajar dari rumah di seluruh penjuru plosok Indonesia.

Pelaksanaan dari PJJ ini ternyata banyak permasalahan-permasalahan yang timbul salahsatu diantaranya: beban pengeluaran biaya paket internet, kurikulum yang tidak sesuai dengan PJJ, Hand Phon Android (HP) atau Lebtop tidak punya, signal internet yang putus-putus, tidak ada jaringan Internet dan lain-lain. Permasalahan ini lah yang selalu menjadi masalah dalam pembelajaran PJJ dengan Daring ataupun Luring yang membuat sampai saat ini proses pembelajaran belum dapat maksimal di dilaksanakan dosen/guru atau yang di terima oleh mahasiswa/siswa. Apapun bentuk permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran PJJ ini hendaklah harus ada solusi dari permasalahan tersebut, supaya mahasiswa/siswa mendapatkan ilmu sebagai bekal mereka kedepannya seorang dosen/guru haruslah menggunakan metode yang tepat.

Menurut penulis dalam hal ini untuk mendapatkan metode yang tepat dalam pelaksanaan PJJ di era New Normal dalam hal ini daring dan luring ataupun kombinasi dari keduanya adalah metode pembelajaran yang tepat dan benar juga kejujuran. Metode pembelajaran merupakan cara-cara penyajian bahan pembelajaran, baik secara individu ataupun secara kelompok. Untuk ketercapaian tujuan belajar, seorang dosen/guru harus

terlebih dahulu mengetahui berbagai metode belajar. Dengan demikian maka akan lebih mudah menetapkan metode yang paling sesuai dengan kondisi dan situasi saat ini, begitu juga dalam penggunaan metode mengajar sangat ketergantungan dari tujuan pembelajaran.

Menurut penulis untuk menentukan metode pembelajaran yang baik ada beberapa unsur yang perlu di perhatikan yakni: unsur pembangkit motivasi, minat, atau keinginan belajar mahasiswa/siswa, unsur rangsangan keinginan untuk belajar lebih lanjut mahasiswa/siswa, unsur kesempatan mahasiswa/siswa mewujudkan hasil kerja mahasiswa/siswa, unsur perkembangan kepribadian mahasiswa/siswa, unsur kemandirian belajar dan unsur penanaman dan pengembangan nilai dan sikap kesehari-harian mahasiswa/siswa.

Pembelajaran pada masa era new normal ini hemat penulis untuk PJJ lebih tepat pada kombinasi daring dan luring dengan menggunakan metode Discovery. Pembelajaran discovery merupakan metode belajar yang mendorong siswa untuk mengajukan pertanyaan dan menarik kesimpulan dari prinsip-prinsip umum praktis contoh pengalaman. Dasar pembelajaran ini merupakan suatu pendapat yang menyatakan bahwa anak harus berperan secara aktif didalam belajar di kelas. Untuk itu memakai cara dengan apa yang disebutnya discovery learning, yakni dimana siswa mengorganisasikan bahan yang dipelajari dengan suatu bentuk akhir dari tujuan belajar (Hammer, 1997).

Metode mengajar yang akhir-akhir ini banyak digunakan di sekolah-sekolah yang sudah maju adalah metode discovery, hal itu disebabkan karena metode discovery ini: (a)Merupakan suatu cara untuk mengembangkan cara belajar mahasiswa/siswa aktif, (b)Dengan menemukan sendiri, menyelidiki sendiri, maka hasil yang diperoleh akan melekat dan tahan lama dalam ingatan, tidak akan mudah dilupakan mahasiswa/siswa, (c) Pengertian yang ditemukan sendiri merupakan pengertian yang betul-betul dikuasai dan mudah digunakan dalam situasi berbeda, (d)Dengan menggunakan strategi penemuan, anak belajar menguasai salah satu metode ilmiah yang akan dapat dikembangkannya sendiri, (e)dengan metode penemuan ini juga, anak belajar berfikir analisis dan mencoba memecahkan probela yang dihadapi sendiri, kebiasaan ini akan ditransfer dalam kehidupan bermasyarakat sehari-hari.

Dalam metode discovery yang dosen/guru pemberian tugas melalui daring, siswa mencari jawaban dan orang tua memberikan pengawasan di rumah. Dari kesemuanya ini yang paling terpenting dalam proses Pembelajaran di masa New Normal Covid-19 ini adalah dosen/guru, mahasiswa/guru dan orang tua harus JUJUR terhadap diri sendiri dan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. In *Acta Biomedica*. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- Zhu N, Zhang D, Wang W, et al. China Novel Coronavirus Investigating and Research Team. A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *N Engl J Med*. 2020;382:727-733. doi:10.1056/NEJMoa2001017.
- World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation Report – 38. 27 February 2020. Accessed at www.who.int/docs/default-source/corona-viruse/situation-reports/20200227-sitrep-38-covid-19.pdf?sfvrsn=9f98940c_2 on 28 February 2020.
- https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/permen_tahun2012_nomor24.pdf
- <https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/SE%20Sesjen%20Nomor%2015%20Tahun%202020.pdf>
- Hammer, D. (1997). Discovery learning and discovery teaching. In *Cognition and Instruction*. https://doi.org/10.1207/s1532690xci1504_2

BIODATA PENULIS



Nurkadri, lahir di Air Batu, Kabupaten Asahan, Provinsi Sumatera Utara, pada tanggal 16 September 1975. Alamat rumah Jalan Tempirai 4 no 292 Bok 7 Griya Martubung Medan Labuhan Sumatera Utara. Pendidikan Sekolah Dasar Negeri 00014 Air Batu Emplasmen, Sekolah Menengah Pertama Swasta Al-Azhar Medan, Sekolah Menengah Atas Swasta Nasional Khalsa Medan, Sarjana Pendidikan (S1) IKIP Negeri Medan Jurusan Pendidikan Keperawatan (KEPEL) tahun 1994-1999, Program Magister (S2) Universitas Negeri Jakarta (UNJ) Program Studi Pendidikan Olahraga (POR) tahun 2009-2013. Penulis menyelesaikan Pendidikan Program Doktor (S3) Universitas Negeri Jakarta (UNJ) Program Studi Pendidikan Olahraga (POR) tahun 2014-2018. Sejak tahun 2004 sampai sekarang sebagai Dosen pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Medan (Unimed).

PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PADA MASA PANDEMI

Eva Julianti P

Universitas Negeri Jakarta

Latar Belakang

Pandemi COVID-19 telah mengubah cara pendidikan di seluruh dunia. Walaupun sebagian wilayah sudah membuka kembali sekolah, tetapi kondisi saat ini tidak akan pernah sama seperti sebelumnya.

Pandemi COVID-19 berarti banyak dari kita yang tinggal di rumah dan duduk lebih sering dari biasanya. Sulit bagi banyak dari kita untuk melakukan jenis olahraga yang biasanya kita lakukan. Hal ini menjadi lebih sulit lagi bagi orang yang biasanya tidak melakukan banyak latihan fisik. Anak-anak yang bersekolah dengan Pembelajaran jarak Jauh (PJJ) akan menghabiskan sekitar tujuh jam sehari untuk mengerjakan tugas sekolahnya secara online.

Pada saat pandemi, ketahanan fisik sangat penting untuk menghadapi penularan virus. Sehingga, dengan segala keterbatasan ruang gerak, siapapun, dengan segala usia dan kemampuan, harus tetap seaktif mungkin. WHO selain kampanye pencegahan penularan COVID 19 juga meluncurkan infografis *WHO's Be Active* yang bertujuan untuk membantu semua orang, mendapatkan cukup aktifitas fisik yang menyenangkan. Rekomendasi WHO adalah aktifitas fisik intensitas ringan selama 3-4 menit. Untuk anak usia 5-17 tahun direkomendasikan untuk melakukan aktifitas fisik MVPA (*moderate to vigorous physical activity*) minimal 60 menit per hari, dan harus mencakup

aktivitas yang memperkuat otot dan tulang, setidaknya 3 hari dalam seminggu.

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Dapat menurunkan tekanan darah tinggi, membantu mengatur berat badan dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, dan berbagai jenis kanker - semua kondisi yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap COVID-19.

Aktivitas fisik juga akan meningkatkan kekuatan tulang dan otot sekaligus meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas dan kebugaran. Untuk orang tua, aktivitas yang meningkatkan keseimbangan membantu mencegah jatuh dan cedera. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menjadikan hari-hari kita rutin dan menjadi cara untuk tetap berhubungan dengan keluarga dan teman. Ini juga baik untuk kesehatan mental kita - mengurangi risiko depresi, penurunan kognitif, dan menunda timbulnya demensia - serta meningkatkan perasaan secara keseluruhan

Anak-anak yang lebih aktif secara fisik cenderung mendapatkan nilai yang lebih baik dan mengembangkan kepercayaan diri yang dapat memberdayakan mereka untuk sukses di kemudian hari. Bagi penyandang disabilitas, aktivitas fisik dapat membantu mereka memperoleh peningkatan kognisi (Bryan J, Cratty: *Physical expressions of intelligence*), kepercayaan diri dan kemandirian.

Saat ini diperlukan panduan dan bantuan teknis tentang cara memodifikasi kurikulum dan pengajaran untuk kelas pendidikan jasmani sekaligus mengurangi penyebaran SARS-CoV-2 (COVID-19). Panduan tersebut harus dirancang untuk mendukung praktik terbaik terkini untuk pendidikan jasmani dan didasarkan pada informasi terkini yang tersedia.

Setiap sekolah diharapkan mampu menyediakan pendidikan jasmani berbasis standar yang bermakna, aman, tanggap budaya, sesuai pedagogis. Menyakini bahwa pendidikan jasmani sebagai bagian penting dari pendidikan menyeluruh, memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari keterampilan motorik dan mendapatkan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik.

Bagaimana dengan pendidikan jasmani secara PJJ selama pandemik COVID 19 ini bagi siswa disabilitas atau berkebutuhan khusus? Selain

untuk Sekolah Luar Biasa (SLB), perlu dipikirkan juga solusi bagi sekolah umum yang menjalankan pendidikan inklusif. Pendidikan inklusif adalah sistem penyelenggaraan pendidikan yang memberikan kesempatan kepada semua peserta didik yang memiliki kelainan dan memiliki potensi kecerdasan dan/atau bakat istimewa untuk mengikuti pendidikan atau pembelajaran dalam lingkungan pendidikan secara bersama-sama dengan peserta didik pada umumnya. Karena setiap anak berhak mendapatkan pendidikan yang layak sebagai pelayanan dasar yang wajib diberikan oleh negara. Untuk menjawab permasalahan ini, maka pada tulisan ini akan dibagi menjadi dua bagian, yaitu apa yang menjadi kebutuhan siswa berkebutuhan khusus (ABK) dari pendidikan jasmani dan apa yang bisa dilakukan oleh orangtua.

Sebagai penjelasan, pendidikan jasmani adaptif (*Adaptive Physical Education-APE*) adalah program pendidikan jasmani yang diadaptasi, atau dimodifikasi, yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan motorik kasar individual, atau tantangan terkait kecacatan lainnya, dari siswa yang teridentifikasi. Program ini dapat diberikan secara individual, dalam kelompok kecil, atau dalam lingkungan kelas pendidikan jasmani secara umum.

Apa yang dibutuhkan Siswa ABK dari Pendidikan Jasmani?

Pendidikan jasmani memberi anak-anak lebih dari sekadar olahraga. Karena itulah di sekolah dasar, pendidikan jasmani terutama harus mendukung pengembangan keterampilan motorik dasar, seperti melompat, menendang, melempar, dan menangkap, yang penting untuk berbagai kegiatan, seperti kebanyakan olahraga tim, tari, dan senam. Anak-anak yang telah menguasai keterampilan ini lebih aktif secara fisik daripada mereka yang tidak.

Program olahraga sekolah menengah dan menengah harus fokus pada menjaga anak-anak termotivasi untuk tetap aktif. Karena remaja lebih termotivasi untuk aktif secara fisik ketika mereka merasa mereka dapat mengontrol pembelajaran mereka, memberi mereka pendapat tentang apa yang mereka lakukan itu penting. Karena anak yang berbeda memiliki minat yang berbeda. Siswa di semua tingkat pengajaran harus memiliki kesempatan untuk mengembangkan kebugaran fisik mereka, terutama ketahanan aerobik, kekuatan otot, dan fleksibilitas mereka.

Tujuan Pendidikan Jasmani adalah agar siswa belajar, berlatih, dan menguasai keterampilan yang akan memungkinkan mereka aktif secara fisik seumur hidup. Meskipun pendidikan jasmani memiliki tujuan yang sama, kurikulum APE memungkinkan siswa untuk mengerjakan kurikulum yang lebih individual yang berfokus pada kekuatan, kebutuhan, dan minat setiap siswa.

Oleh sebab itu, Guru *Adapted Physical Education* (APE) adalah seorang profesional terlatih secara pendidikan yang mampu menilai siswa secara individu dan mengembangkan, mengadaptasi, dan menerapkan program pendidikan jasmani khusus di domain motorik

Apa yang bisa dilakukan orang tua siswa ABK dalam pendidikan jasmani?

Salah satu keuntungan dari masa pandemik COVID 19 yang berlangsung cukup lama dan belum berakhir sekurangnya dalam satu tahun adalah, kita akan menemukan ratusan sumber daya online dikhususkan untuk menjaga anak-anak tetap aktif dan bugar saat mereka tidak berada di sekolah. Namun, euforia membanjirnya sumber daya online aktifitas fisik untuk siswa ini hanya sedikit yang didukung oleh penelitian dan sebagian besar tidak dikembangkan oleh pendidik yang profesional.

Kesibukan orangtua khususnya siswa ABK, disaat anak harus berada di rumah dan belajar dari rumah, merupakan satu permasalahan. Karena itu, orang tua harus lebih aktif mencari sumber-sumber pembelajaran pendidikan jasmani adaptif. salah satu sumber yang penulis anggap cukup bermanfaat dan membantu orang tua (dan juga guru pendidikan jasmani) adalah pada laman *Adaptive Physical Education* (<https://pcsadaptedpe.weebly.com>).

Daripada menjelajahi internet untuk mencari ide, orang tua siswa ABK dapat bermain game dengan anak-anak mereka yang menggabungkan keterampilan motorik dasar. Seperti melempar dan menangkap beanbag, memukul balon dengan dayung, dan menendang bola. Mendorong anak-anak untuk menari dan melakukan gerakan berguling akan membantu mereka meningkatkan keseimbangan.

Orang tua dari siswa ABK harus mendorong anak-anak mereka untuk mencoba kegiatan yang mungkin mereka sukai dan berlanjut hingga dewasa, Cobalah untuk mendorong mereka dengan berpartisipasi sendiri dan menjadi teladan yang aktif secara fisik.

Orang tua juga harus membantu anak-anak mereka belajar melacak dan mengatur kegiatan untuk kebugaran pribadi mereka. Monitor kebugaran yang dapat dikenakan seperti *Fitbits* adalah alat yang berguna. Anak-anak dapat menggunakannya untuk menetapkan target jumlah langkah dalam satu hari dan memantau kemajuan. Keluarga juga dapat secara teratur mencoba aktivitas baru yang membuat fitness menyenangkan. Misalnya, untuk melatih ketahanan aerobik, cobalah lompat tali atau menari..

Aktivitas fisik adalah perilaku dan kebugaran fisik adalah suatu kondisi. Keduanya tidak identik dengan pendidikan jasmani tetapi program olahraga yang baik akan membantu mewujudkan keduanya.

Siswa penyandang disabilitas, terlepas dari apakah mereka menerima akomodasi atau adaptasi selama pendidikan jasmani di sekolah, tidak boleh melewatkan kesempatan olahraga sambil pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau belajar dari rumah (BDR). Guru pendidikan jasmani dan guru lainnya yang disesuaikan hanya perlu berkolaborasi untuk menemukan cara-cara kreatif untuk membuat siswa terus bergerak — dan mengurangi stres terkait pandemi.

Apa yang bisa dilakukan guru dalam pendidikan jasmani adaptif?

Orang tua dan guru dapat bertanya kepada siswa ABK, aktifitas fisik apa yang mereka minati. Kemudian ikuti gagasan berikut untuk memastikan siswa terus bergerak dan mengasah keterampilan motorik mereka selama wabah.

Siswa penyandang disabilitas berkembang dengan rutinitas, jadi buatlah kalender aktivitas kebugaran dan gerak yang dapat dilakukan siswa sendiri dan bersama keluarga setiap minggunya.

Jadikan hari Senin dan Rabu sebagai hari aktivitas. Siswa dapat terlibat dalam gerakan lokomotor sendiri atau dengan orang tua mereka.

Misalnya, mereka dapat membuat huruf alfabet dengan tubuh mereka atau dengan syal tergantung pada mobilitas mereka jika mereka sedang mempelajari alfabet.

Jadikan hari kebugaran Selasa dan Kamis. Siswa dapat melakukan latihan selama 30 menit. Mereka punya pilihan, seperti jalan kaki, jogging, atau menggunakan roda (untuk siswa yang ingin menggunakan sepeda, atau kursi roda); push-up lantai, dinding, atau kursi; atau step up atau tap up. Mereka dapat melakukan 10 pengulangan tiga kali atau apapun yang mereka mampu lakukan.

Jadikan hari Jumat hari yang menyenangkan. Siswa dapat terlibat dalam aktivitas fisik yang menyenangkan, seperti bowling. Siswa dapat menggunakan botol air kosong atau gulungan kertas toilet sebagai pin dan gulungan kaus kaki jika tidak memiliki bola. siswa ABK menetapkan tingkat kesulitan sesulit mungkin untuk diri mereka sendiri. Siswa dapat membungkuk lebih dekat atau lebih jauh tergantung pada kebutuhan mereka.

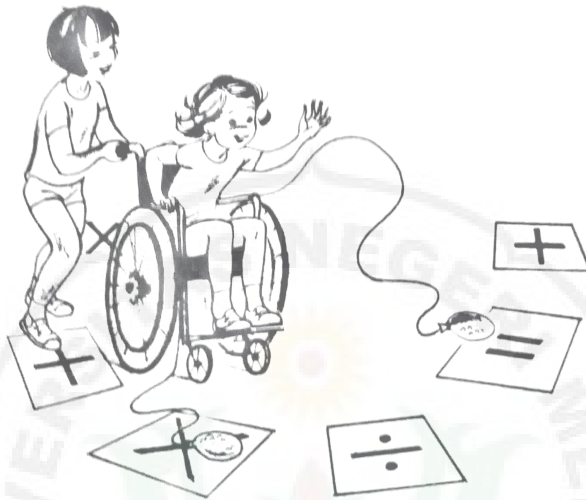
Dalam sekali waktu, dapat dilakukan aktivitas fisik bersama secara daring atau melalui saluran televisi pendidikan. Orang tua juga dapat meminta waktu diskusi dengan guru pendidikan jasmani, dan menjadwalkan konferensi video atau panggilan telepon selama jam kerja yang telah ditentukan untuk membahas bagaimana menyesuaikan aktivitas fisik jarak jauh dengan kebutuhan individu siswa. Orang tua dapat menunjukkan video tugas gerak siswa ABK dan mendiskusikannya dengan guru.

Masalah selama pandemik Covid 19 ini adalah hilangnya kesempatan siswa ABK untuk berinteraksi langsung secara fisik dengan teman-temannya. Tujuan sekolah inklusi adalah siswa ABK dan siswa reguler dapat saling belajar dalam interaksi nyata sehari-hari. Siswa mungkin kehilangan hubungan sosial-emosional yang mereka miliki dengan teman-teman mereka selama olahraga seperti halnya latihan fisik. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah menggunakan game online yang dapat dimainkan oleh siswa dari jarak jauh selama sesi konferensi video yang menyertakan gerakan. Misalnya, setiap kali siswa berpindah tempat di sepanjang permainan papan online, dia juga dapat melakukan aktivitas fisik.



Gambar 1. Aktifitas Multilateral
Sumber: Cratty (1971)

Siswa mendokumentasikan latihan mereka, sehingga guru dapat mendorong semua siswa untuk membuat jurnal aktivitas fisik bulanan untuk mendokumentasikan saat mereka berjalan-jalan, bersepeda, atau terlibat dalam gerakan pilihan lainnya. Mereka dapat menyusun 60 menit aktivitas apa pun dalam sehari sesuai keinginan dan kebutuhan, seperti 15 menit berjalan kaki, 15 menit yoga, dan 30 menit sepak bola di halaman belakang. Kuncinya adalah rutinitas dan gerakan. Ini adalah hal yang luar biasa bagi siswa dengan gangguan emosi dan perilaku. Karena mereka harus aktif.



Gambar 2. Aktifitas Fisik
Sumber: Cratty 1972

Penutup

Sebagai penutup, terdapat tiga pedoman untuk guru, orang tua siswa ABK dalam pendidikan jasmani adalah:

1. Banyak kajian dan penelitian yang secara jelas menyatakan bahwa aktifitas fisik harus memberi perbaikan pada berbagai kemampuan akademik dan kognitif. dengan mengikuti protocol mengintegrasikan aktifitas fisik dengan kemampuan matematika, bahasa, sains dan sosial.
2. Siswa ABK sangat sensitif dengan perhatian, sehingga akan menunjukkan kinerja yang lebih baik jika mendapatkan perhatian.
3. Pengalaman motorik yang relatif sederhana, berurutan dan diberikan untuk periode yang agak lama, seringkali menunjukkan hasil yang lebih baik untuk siswa yang sangat terbelakang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adapted Physical Activity (2015, September 29). Adapted Physical Education for Children with Autism Spectrum Disorders [Video file]. Diakses dari https://www.youtube.com/watch?v=3lPTfEl_Ey0&feature=youtu.be
- Cratty, Bryant J. (1971). *Active Learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Cratty, Bryant J. (1972). *Physical Expression of Intelligence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- Eun, HyeKwon and Martin E.Block (2017). Implementing the adapted physical education E-learning program into physical education teacher education program. *Research in Developmental Disabilities*, 69 (Oktober 2017) 18-29. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2017.07.001>
- Pitt County School APE Program. Adapted Physical Activity. Diakses pada Agustus 10, 2020, dari <https://pcsadaptedpe.weebly.com>
- Share my Lesson. Supporting Students with Disabilities During the Covid-19 Pandemic. Diakses pada Agustus 10, 2020, dari <https://sharemylesson.com/collections/supporting-students-disabilities-during-covid-19-pandemic>
- Webster, Collin A. (2020). Kids need physical education – even when they can't get it at school. Diakses dari <https://theconversation.com/kids-need-physical-education-even-when-they-cant-get-it-at-school-139166>



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)*.

PENDIDIKAN JASMANI DI ERA *NEW NORMAL*

Novita

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Beberapa kebijakan pemerintah, khususnya pemerintah daerah yang memiliki lokasi pada zona hijau atau kuning memiliki rencana pemerintah membuka sekolah melalui pembelajaran tatap muka, jika benar-benar terjadi maka sekolah harus segera beradaptasi dengan kehidupan di era *new normal*. Walau pemerintah menyadari pembukaan layanan tatap muka berpotensi menyebabkan terjadinya kluster-kluster baru, hal ini menjadi tantangan baru bagi keberlangsungan dunia pendidikan sebab pada saat kehidupan dalam situasi Pandemi yang semakin melonjak naik yang terpapar, belajar dari rumah merupakan kebijakan yang diberi pemerintah yang dilakukan setiap satuan pendidikan akibat dari dampak Pandemi covid-19. Seluruh Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di Indonesia melakukan pelaksanaan dari rumah adalah untuk memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat covid-19, untuk melindungi warga satuan pendidikan dari dampak buruknya covid-19 untuk mencegah penyebaran dan penularan covid-19 disatuan pendidikan dan untuk memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik dan orang tua wali (Surat Edaran Gubernur Sumatera Utara No.15 Tahun 2020; Tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran virus covid-19).

Tak terkecuali pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani (PENJAS). Ketika dihadapkan dengan kegiatan KBM melalui kebijakan pada masa *new normal* perlu diatur cara terbaik bagaimana proses pembelajaran

praktik penjas agar tetap mengacu pada tataran protokol covid-19 dalam menyongsong kehidupan normal baru. Dalam praktik penjas, akan terjadi beberapa aspek yang terkait dengan protokol covid-19 tentang kesehatan, pelaksanaan dan kebersihan. Diantaranya interaksi kontak fisik antar siswa, penggunaan peralatan olahraga, dan proses pergantian seragam olahraga serta dampak pemakaian masker terhadap sistem pernafasan pada saat melakukan aktivitas fisik olahraga dalam ranah Pendidikan Jasmani.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem 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 olah raga.

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. Dari fenomena yang terjadi saat ini dan permasalahan yang dihadapi bukan hanya di Indonesia melainkan diseluruh dunia maka harapan tujuan utama dari pendidikan jasmani sekolah agar tetap tercapai walau dengan pembelajaran di era *new normal* dengan sarana, prasana serta pelaksanaan pendidikan jasmani sesuai dengan aturan peraturan pada masa covid-19 dengan menerapkan pembelajaran *new normal*, serta pembelajaran melalui jaringan dan dengan cara yang berbeda dari biasanya seorang guru pendidikan jasmani, maka dari itu perlu dilakukan berapa

evaluasi, serta kesiapan seorang guru khususnya guru pendidikan jasmani dari pembelajaran yang sudah berlangsung apakah pembelajaran PJOK khususnya sudah tercapai sesuai dengan definisi dan tujuan PJOK tersebut.

Dalam kehidupan *new normal*, *physical distancing* merupakan keniscayaan. Sepatutnya pula harus dikelola praktik penjas yang mengandung unsur melanggar jaga jarak aman tersebut. Beberapa materi praktik penjas akan menyebabkan kontak fisik, seperti materi pencak silat, sepakbola, renang, bola basket dan lainnya. Sebenarnya, bisa saja materi ini disampaikan pada praktik teknik dasar saja tanpa bermain. Tentu hal itu akan mengecewakan siswa karena harapan dengan adanya kehidupan pada masa *physical distancing* menjadi tugas serta peran penting seorang guru agar harapan yang selama ini pada masa normal saja sebelum adanya pandemi covid yang melanda diseluruh dunia harapan seorang guru bukan hanya pada anak yang berbakat dan senang berolahraga saja dengan materi penjas melainkan semua siswa dan siswi dalam melakukan kegiatan olahraga melalui pendidikan jasmani.

Demi mengantisipasi terjadinya kontak fisik, ada baiknya seorang guru harus bertindak cepat dan kreatif dalam menyampaikan semua materi yang berkaitan dengan kontak fisik ini, apakah melalui modifikasi dengan permainan yang tidak ada unsur kontak fisiknya tetapi tetap pada kaedahnya bagaimana pelaksanaan beberapa teknik dasar dalam olahraga tersebut. Misalnya sepakbola dimodifikasi dengan permainan sepakbola dengan net seperti bermain tenis, dan lainnya. Aktifitas ini lumayan menarik dilakukan. Unsur teknik dasar sepakbolanya sebagian masih terlatih, seperti *passing*, *control* dan *heading*.

Selanjutnya dalam permainan bola basket, permainannya dimodifikasi dengan permainan yang lebih kompetitif, namun bukan bertanding secara konvensional. Misalnya *shooting competition*, *lay-up racing*, *dribble racing* dan *skill challenge*. Kesemua variasi permainan basket ini tanpa terjadi kontak fisik. Begitu pula dengan materi pencak silat, aktifitas laga diganti dengan aktifitas penampilan seni memainkan jurus, baik perorangan maupun kelompok.

Selama pembelajaran praktik penjas, akan digunakan berbagai peralatan olahraga. Diantaranya bola kaki, bola basket, ring dan papan pantul, matras,

stik bisbol dan lapangannya. Kesemua peralatan dan lapangan tersebut harus disterilkan dengan penyemprotan cairan disinfektan. Penyemprotan dilakukan saat sebelum maupun sesudah digunakan. Meskipun pelaksanaan yang begitu sangat rumit tapi inilah tantangan seorang guru penjas dalam menghadapi situasi pembelajaran pada masa *new normal*.

Selanjutnya, perlu diperhatikan pula pakaian olahraga yang digunakan untuk praktik. Selama ini pakaian yang telah digunakan, biasanya akan disimpan ke dalam tas, atau dimasukkan ke laci meja. Dimasa praktik penjas *new normal*, sebaiknya baju olahraga yang baru dipakai, dimasukkan ke kantong plastik lalu dikumpul diwadah yang tertutup (misalnya ember dengan penutup). Lalu embernya diletak di luar kelas. Agar mudah saat pengembilannya, sebaiknya setiap kantung plastik diberi nama setiap siswa.

Kemudian, sebelum dan sesudah aktifitas praktik penjas, siswa diwajibkan mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan hand sanitizer. Siswa juga diwajibkan membawa handuk kecil dan tumbler minuman masing-masing. Berikutnya, disiapkan juga hand sanitizier di setiap kelas. Sehingga kebersihan tangan siswa semakin terjaga.

Problem yang perlu mendapat perhatian yang serius dalam pelaksanaan praktik penjas, terkait dengan pemakaian masker. Apakah dengan memakai masker akan mengganggu sistem pernafasan siswa. Apalagi ketika pergerakan siswa dalam intensitas yang tinggi. Sudah pasti membutuhkan hirupan oksigen yang cukup banyak. Tentu pemakaian masker dapat mengganggu proses pernafasan siswa. Untuk itu, topik ini perlu mendapat kajian dan diskusi yang lebih dalam lagi.

BIODATA PENULIS



Dr. Novita, M. Pd lahir di Medan, 08 November 1977, merupakan Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unimed. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Medan pada tahun 2002, gelar Magister PPs Universitas Negeri Jakarta jurusan Pendidikan Olahraga Tahun 2008, sedangkan Doktor PPs UNJ Pendidikan Olahraga Jakarta (S3) pada tahun 2013. Telah mengikuti banyak pelatihan di bidang Penelitian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dan terkhusus pada bidang Wushu. Pembina Wushu Sanshou Universitas Negeri Medan pada tahun 2006. Pada Tahun 2007-2013 merupakan Wakil Sekretaris Pengurus Provinsi Wushu Indonesia Sumatera Utara. Tahun 2009-2013 merupakan Anggota Komisi Teknik Sanda PB Wushu Indonesia. Pada Tahun 2013-2017 merupakan wakil sekretaris Pengurus Provinsi Wushu Indonesia Sumatera Utara. Tahun 2013-2017 merupakan Ketua Komisi Teknik PB Wushu Indonesia.

PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI ERA NEW NORMAL PANDEMI COVID 19

Muhammad Wanda Aginta Bangun S.Pd,.M.Pd

Seperti yang kita ketahui bersama bukan hanya Negara Indonesia yang mengalami khusus yang kita rasakan bersama saat ini, bahkan Dunia merasakan hal yang sama. Hanya saja penanganan yang berbeda-beda dari pemerintahan negara masing-masing bagaimana cara menanganinya dan menghimbau kepada masyarakat seluruh Indonesia.

Dampak apakah yang kita alami saat ini ? yaitu *CoronaVirus Disease 2019*. Apa sebenarnya *Corona VirusDisease 2019* itu?

COVID-19 (*coronavirus disease 2019*) adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh virus dari golongan *coronavirus*, yaitu SARS-CoV-2 yang juga sering disebut virus Corona.

Kasus pertama penyakit ini terjadi di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019. Setelah itu, COVID-19 menular antar manusia dengan sangat cepat dan menyebar ke puluhan negara, termasuk Indonesia, hanya dalam beberapa bulan. Penyebarannya yang sangat cepat membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* untuk mencegah penyebaran virus Corona.

Di Indonesia sendiri, pemerintah menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini, karna penyebaran yang sangat cepat dan rumitnya penanganan membuat pemerintahan kita membuat kebijakan yang sangat ketat untuk memutus rantai penyebaran covid 19.

Setiap kebijakan pasti memiliki dampak positif dan negatifnya. Dampak positifnya penyebaran covid 19 di harapkan selesai di Indonesia dan dampak negatifnya banyak paraburuh pabrik, beberapa perusahaan yang ada di indonseia di rumahkan, dalam bidang pendidikan juga terkena dampaknya seluruh sekolah meliburkan siswanya. dan tak terkecuali di bidang pendidikan jasmani olahraga, ikut juga terdampak dari kebijakan ini, keputusan pemerintah yang mendadak meliburkan atau memindahkan proses pembelajaran dari sekolah menjadi dirumah, membuat kebingungan banyak pihak, dan pada kenyatannya kita tidak siap dengan kondisi ini new normal ini.

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekumpulan manusia yang diwariskan dari satu genereasi ke generasi selanjutnya melalui pengajaran, pelatihan, dan penelitian.

Ada juga yang mengatakan definisi pendidikan adalah suatu usaha sadar yang dilakukan secara sistematis dalam mewujudkan suasana belajar-mengajar agar para peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya. Dengan adanya pendidikan maka seseorang dapat memiliki kecerdasan, akhlak mulia, kepribadian, kekuatan spiritual, dan keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat.

Jadi, secara singkat pengertian pendidikan adalah suatu proses pembelajaran kepada peserta didik agar memiliki pemahaman terhadap sesuatu dan membuatnya menjadi seorang manusia yang kritis dalam berpikir.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk pengembangan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (utama bandi, 2011).

Pendidikan jasmani dapat diartikan juga sebagai suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku

hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang berbeda dengan pelatihan jasmani seperti halnya dalam olahraga prestasi. Pendidikan jasmani diarahkan pada tujuan secara keseluruhan (*multilateral*) seperti halnya tujuan pendidikan secara umum.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang (Margono, 2012).

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.

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.

Nadiem Makarim selaku Menteri Pendidikan dan Kebudayaan memiliki peran penting sebagai seorang pemimpin melakukan pengambilan keputusan (*decision making*) dalam mengatasi dampak Covid-19 pada sektor pendidikan di era new normal.

Upaya Kemendikbud menghadapi Covid-19 telah meluncurkan 2 surat edaran yaitu Surat Edaran Nomor 2 Tahun 2020 mengenai Pencegahan dan Penanganan Covid-19 di lingkungan internal Kemendikbud dan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 mengenai Pencegahan dan Penanganan Covid-19 pada Satuan Pendidikan sebagai upaya kejelasan standar pelaksanaan pendidikan agar terus berjalan selama masa pandemi.

Selama Pandemi ini Nadiem sebagai sosok pemimpin bergaya milenial secara aktif mengkomunikasikan kepada berbagai pihak di dunia pendidikan dari Kepala Dinas Pendidikan Provinsi dan Kabupaten/Kota, Pimpinan Perguruan Tinggi, Kepala Sekolah hingga mahasiswa dan siswa di seluruh Indonesia untuk menekan angka penyebaran Covid-19.

Selain itu guna mempersiapkan *new normal* pada dunia pendidikan, Nadiem menginstruksikan pengoptimalan peran unit layanan kesehatan di sekolah dan perguruan tinggi di seluruh Indonesia. Melihat kemungkinan anak juga dapat terpapar oleh Covid-19.

Jika nantinya sudah dilaksanakan pembelajaran secara tatap muka Nadiem menghimbau pihak sekolah dan perguruan tinggi untuk memberlakukan relaksasi pada absensi siswa yang sedang sakit, memastikan dilakukan pembersihan ruangan dan lingkungan belajar secara berkala, menyediakan berbagai sarana tempat Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan mewajibkan seluruh warga sekolah menggunakan masker.

Jadi terkait dengan apa yang telah di himbau oleh WHO dan keputusan yang telah ditetapkan oleh bapak nadiem makarim melalui surat edaran, aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani jika dilakukan tatap muka harus mengikuti standart dari WHO dengan peraturan protokol kesehatan dengan jaga jarak, mencuci tangan dan menggunakan masker.

DAFTAR PUSTAKA

- Utama bandi,A. M. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani.
- Margono (2012). Peran pendidikan jasmani menghadapi era globalisasi. *Jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia volume 2 edisi 1*
- <https://www.suara.com/yoursay/2020/06/11/104201/kehati-hatian-nadiem-makarim-benahi-pendidikan-di-tengah-new-normal?page=all>

BIODATA PENULIS



Muhammad Wanda Aginta Bangun, lahir di Medan Sumatera Utara, Pada tanggal 14 Juni 1991, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan (2013) Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pada tahun (2019) penulis menyelesaikan studi Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga. Selama kuliah penulis sempat bekerja di SMA TRI Ratna Jakarta barat dari tahun (2017-2019).







MODEL PEMBELAJARAN



TPACK DALAM KURIKULUM PILIHAN PJOK

Albadi Sinulingga

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Sejak Februari 2020 seluruh dunia termasuk Indonesia dilanda virus C-19, boleh dikatakan ujung dari Revolusi Industry 4.0 memberi dampak pada kehidupan normal. Secara umum dampak paling besar dari C-19 adalah ekonomi, sosial, kesehatan, pendidikan, dan aspek kehidupan lainnya.

Dalam dunia pendidikan, sebagaimana temuan Unesco bahwa lebih dari 91% populasi siswa dunia telah dipengaruhi oleh penutupan sekolah karena pandemic Covic-19 (Unesco). Di Indonesia, siaran pers Mendikbud, terdapat sekitar 57 persen peserta didik masih berada di zona merah dan oranye, sementara itu, sekitar 43 persen peserta didik berada di zona kuning dan hijau (7 Agustus, 2020)

Selanjutnya Mendikbud mengatakan, untuk mengatasi kegiatan belajar mengajar pada ratusan ribu sekolah yang ditutup (sekitar 68 juta siswa melakukan kegiatan belajar dari rumah, dan sekitar empat juta guru melakukan kegiatan mengajar jarak jauh), dan diminta pelaksanaan pembelajaran pada semua satuan pendidikan harus berjalan dengan 1) tetap mengacu pada Kurikulum Nasional; 2) menggunakan kurikulum darurat; atau 3) melakukan penyederhanaan kurikulum secara mandiri termasuk mata pelajaran PJOK.

Dalam perspektif global, PJOK menjadi medium pendidikan melalui aktivitas jasmani dan gerak terkoordinasi yang terbimbing, bukan hanya bermakna dalam perolehan keterampilan jasmani (*physical skill*); keterampilan

berolahraga (*sport skill*); kebugaran jasmani (*physical fitness*); akan tetapi juga terkait dengan physical literacy (Adang, 2020; Krotee, March L., C A, Bucher, 2007; Pangrazi, Robert P., V. P Daeur. 1995).

Selanjutnya pada The Declaration of Berlin 2013 – UNESCO’s World Sports Ministers Conference (MINEPS V) “*Physical education is the most effective means of providing all children and youth with the skills, attitudes, values, knowledge and understanding for lifelong participation in society.*” Inti pembelajarannya adalah *both ‘learning to move’ (i.e. becoming more physically competent) and ‘moving to learn’ (e.g. learning through movement, a range of skills and understandings beyond physical activity, such as co-operating with others)*. *The context for the learning is physical activity, with children experiencing a broad range of activities, including sport and dance.* PJOK bukan menggali keterampilan teknik olahraga, tetapi mengembangkan keterampilan fisik melalui aktivitas jasmani dan olahraga, anak-anak dan remaja belajar nilai-nilai dari keterampilan yang baik untuk menghadapi hidupnya ke depan (Unesco 2015)

Berdasarkan fakta di atas dan esensi dari PJOK yang merupakan salah satu bidang studi di sekolah harus adaptable terhadap situasi sedang melanda pendidikan secara keseluruhan, terutama perubahan proses pembelajaran, Sejalan dengan himbuan Mendikbud, para guru setiap satuan pendidikan diberikan kesempatan untuk memodifikasi kurikulum dengan pertimbangan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran peserta didik.

Dalam mata pelajaran PJOK, banyak para ahli sepakat bahwa dalam pelaksanaan kurikulum menggunakan gerak, aktivitas fisik dan olahraga sebagai media untuk mencapai tujuan guna memberikan dampak pada psikomotor, pengetahuan, dan afektif. Mereka menyepakati beberapa model kurikulum yang dapat dijadikan rujukan dalam pembelajaran, meskipun masing-masing kurikulum berbeda pada materi, tujuan, metodologi, kerangka konsep, karakteristik program.

Model Kurikulum Pendidikan Gerak

Model ini memandang bahwa pendidikan jasmani sebagai gerak manusia yang kegunaannya mengatur pengendalian gerak dalam kehidupan

sehari-hari terarah bersamaan dengan pemahaman diri. Menurut Stillwell dan Willgoose (2002: 70) model pendidikan gerak adalah sebuah alternatif dasar model pengembangan. Secara konseptual, pendidikan gerak diadaptasi dari kerangka klasifikasi gerak Rudolf Laban yang menerapkan dalam pengajaran tari. Fokus analisis gerak, pada tema unsur gerakan tubuh seperti “body aware, spatial awareness dan temporal awareness”. Sari pati model ini adalah “learning to move bukan moving to learn” (Rusli Lutan, 2001: 29); dan model ini banyak diterapkan pada Sekolah Dasar di Amerika Serikat.

Substansi model ini dijabarkan dalam konsep gerak; struktur gerak, makna yang dapat direalisasikan dalam tindakan gerak dengan tujuan untuk membantu siswa dalam berbagai gerak untuk mewujudkan kemampuan gerak dan identitas pribadi siswa.

Model Kurikulum Pendidikan Kebugaran

Model ini memandang pendidikan jasmani sebagai wahana untuk membantu terwujudnya individu yang sehat sejahtera (well-being). Hal ini dapat dilihat dari pandangan Stillwell dan Willgoose (2002: 70) dengan penekanan pada lima komponen kesehatan yang berkaitan dengan kebugaran (fitness) yaitu (kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan dan komposisi tubuh); pada awalnya program ini dianggap sebagai latihan/*conditioning* bukan pendidikan, namun secara perlahan menggunakan perspektif pendidikan yang menekankan pemahaman dan performans. Dengan kata lain, model ini membentuk kondisi anatomis dan fisiologis otot dengan sasaran utama tidak hanya menghasilkan siswa yang fit, tapi juga menghasilkan siswa yang belajar bagaimana memelihara kebugaran tersebut.

Model Kurikulum Pendidikan Olahraga

Model pendidikan olahraga menekankan aktivitas olahraga pada isi kurikulum dengan sasaran partisipasi olahraga secara berkelanjutan melalui pengembangan kebugaran, teknik dan taktik. Menurut Siedentop (1990); Stillwell dan Willgoose, (2002: 72) ‘intention is to help students

become skillful sports participants and sport persons. Substansi materi model ini dipaparkan dalam jabaran isi teknik, taktik, dan strategi suatu cabang olahraga dengan lima karakteristik yaitu sport seasonality, team affiliation, formal competition, culminating event, record keeping; meskipun begitu model ini mendapat kritikan dari Hellison dan Templin (1991) karena ditemukan penyalahgunaan pengelolaan olahraga pada semua tingkat, seperti terlalu menekankan pada olahraga kompetitif terutama pada anak-anak usia dini.

Model Kurikulum TgfU

Model ini dikembangkan oleh Almond (1983) dan diteliti oleh Bunker dan Thorpe (1982) terdiri dari berbagai kategori *games* dan *sport* yang dipilih dan diajar melalui pendekatan kognitif dengan menggunakan *guided discovery* dan *divergent thinking* sesuai format permainan. Pendekatan model kurikulum ini berbeda dengan pendekatan tradisional, di model ini, guru pendidikan jasmani memberi kesempatan pada siswa untuk memecahkan masalah dalam permainan dengan menggunakan pendekatan gaya mengajar langsung dalam mengembangkan keterampilan olahraga. Selain itu, siswa dipandu dengan menggunakan strategi yang benar sesuai dengan klasifikasi permainan melalui pertanyaan dalam sebuah format. Menggunakan model ini guru harus memilih klasifikasi permainan (*games*) apakah *court games*, *field games*, *target games* atau *teritori games*.

Model Kurikulum Critical Constructive

Model ini model yang disarankan oleh Crum (Rusli Lutan, 2001; 32-34) yang bertujuan pengembangan skill teknik dan sosial, serta kemampuan berpikir reflektif untuk pemuasan pribadi dan sosial dengan substansi secara tematik, dikembangkan dari sudut pandang yang berbeda sebagai sebuah tema belajar mengajar. (Semua model dapat di baca lebih detail Metzler, W. Metzler, 2000; Stillwell dan Willgoose, 2002; Jewett, 1995; Wiles J., Bondi J. 1989; Rusli Ahmad, 1989; Annarino, 1980: Oliver I, A 1977)

Selanjutnya Rusli Lutan, mengutip pendapat Schempp (2007: 989-994) bahwa kurikulum pendidikan jasmani harus di isi adegan pergaulan

antara siswa, guru, materi, lingkungan yang saling berinteraksi dalam pembelajaran (sport pedagogy) guna mengisi kekosongan antara kurikulum sebagai dokumen dan dengan kenyataan di lapangan.

- a. *Content knowledge*: Esensinya adalah pengetahuan tentang isi berkenaan dengan subyek yang diajarkan dan tanpa itu maka tidak ada pengajaran sehingga pengetahuan dan sekaligus kecakapan dalam konteks pendidikan jasmani yang mengandung isi pendidikan perlu dikuasai oleh guru pendidikan jasmani
- b. *General pedagogical content knowledge*: pengetahuan ini menyingkap kaitan antara perilaku guru dan hasil belajar pada siswa yang meliputi: kemampuan umum dalam mengelola dan merencanakan unit pengajaran, pengelolaan dan pengorganisasian kelas, metode/ teknik pengajaran, evaluasi dan penentuan nilai siswa
- c. *Pedagogical content knowledge*: pengetahuan ini berkenaan dengan bagaimana mengajar sebuah subyek atau topik bagi sekelompok peserta didik dalam konteks yang spesifik
- d. *Curriculum knowledge*: pada skala makro pengetahuan ini berkaitan dengan tipe kurikulum berkenaan dengan isi dan program yang berorientasi pada prinsip pertumbuhan dan perkembangan peserta didik jasmani
- e. *Knowledge of education context*. Yang dimaksud dengan konteks disini ialah keseluruhan faktor yang mempengaruhi apa dan bagaimana isi dipelajari dalam sebuah program. Dalam lingkup yang lebih luas, betapa besar variasi perbedaan lingkungan lembaga pendidikan antar sekolah di perkotaan, pedesaan, atau yang terdapat di pesisir dan daerah-daerah terpencil
- f. *Knowledge of learners and their characteristics*: Prinsip DAP dan IAP mengukuhkan asas pengajaran yang berpusat pada siswa dan pemahaman tentang pertumbuhan dan perkembangan menentukan dalam penyusunan perencanaan dan menjadi titik awal dalam hal pemahaman mengenai kebutuhan dan kemampuan siswa
- g. *Knowledge of educational goal*: Pembelajaran berlangsung untuk mencapai tujuan dalam keadaan peserta didik memiliki kebebasan untuk semua terlibat, bertanggung jawab dan menikmati iklim kemerdekaan

untuk menyelidik, menemukan, mengembangkan dan memahami keterampilan, menghayati nilai-nilai yang dibutuhkan bagi pengembangan sebuah masyarakat.

Apa yang dikemukakan Rusli Lutan (2007) di atas sejalan dengan konsep TPACK yang ditawarkan oleh Lee Shulman (1986) seorang peneliti pendidikan terkemuka pada abad 20, bahwa seorang guru dituntut untuk melaksanakan pembelajaran yang bermakna agar siswa cepat menangkap, memahami materi, untuk itu pembelajaran harus memiliki (1) pengetahuan tentang konten, (2) pengetahuan tentang cara mengajar-pedagogis pengetahuan, dan (3) pemahaman yang terintegrasi dari keduanya-konten pedagogis. Selanjutnya Lee Shulman bahwa pembelajaran yang menarik harus didukung model pembelajaran, strategi pembelajaran, dan teknologi guna mengatasi keragaman latar belakang dan kemampuan siswa di kelas (lebih detail baca: *Teaching Models. Designing Instruction for 21st Century Learners*, Clare R. Kilbane., Natalie B. Milman, 2014)

Kesimpulan

Konsep pengetahuan konten pedagogis menyiratkan percampuran pengetahuan konten dengan pengetahuan pedagogis. Guru perlu tahu bagaimana mengajarkan materi pelajaran dan bagaimana membuatnya dapat dipahami oleh siswa yang berbeda latar belakang, konsepsi, dan prakonsepsi. Keberanian berkreasi menerapkan kurikulum di era adaptasi normal sesuai dengan situasi pandemi Covid 19, pembelajaran PJOK tetap berlangsung sesuai protokol kesehatan dengan sasaran utama (untuk sementara) lebih pada fitness dan motor skill. Dengan demikian persepsi orang tua dan bahkan penilaian guru sejawat, status mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah berada pada urutan terbawah dapat diminimalisir. Selanjutnya, penyampaian materi tersebut dapat dilakukan berdasarkan situasi kondisi zona daerah masing-masing, berdasarkan peta komite tugas Covid, apakah lewat teknologi daring, luring atau kunjungan berkala bersamaan penerapan teknologi menjadi pedoman sekolah dan guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang, Suherman. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jamani*. Bandung: Bintang WarliArtika.
- Annarino, A A., C. C Cowell., H W Heazelton. (1980). *Curriculum Theory and Design PE*. St Louis: Mosby.
- Clare R Kilbane, dan Natalia B, Milman. Menurut Lee Shulman (2014). *Teaching Models: Designing Instruction For 21st Century Learners*. Boston: Pearson.
- Jewett, Ann E., L. L Bain, C D, Ennis. (1995). *The Curriculum Process In Physical Educatin*. Second Edition. Iowa: Wcb Brown and Benchmark.
- Krotee, March L., C A, Bucher. (2007}. *Management Of Phisical Education and Sport*. Thirteenth Edition. New York: MCGrawaHill.
- Metzler, W. Metzler. (2000). *Instructional Models For Physical Education*. Boston: Allyn & Bacon
- Oliver I, A .(1977). *Curriculum Improvement A Guide to Problems Principles and Process*. New York: Harper dan Row Publishers.
- Rusli, Lutan (2001). *Pembaruan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Depdiknas Dirjendikdasmen bekerjasama dengan Ditjora.
- Rusli, Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar teori dan Metode Depdikbud*. Jakarta: Dirjendikti PPLPTK.
- Siedentop, Daryl. (1990). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. California: Mayfield.
- Stillwell, Jim L., C.E. Willgoose. (2002). *The Physical Education Curriculum*. Fifth Edition. Illinois: Waveland.
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE). Guidelines For Policy-*
- Makers. United Nations Educational Scientific and Cultural Organization.
- Wiles J., Bondi J. (1989). *Curriculum Development A Guide to Practice*. Ohio: Merril Pub.

BIODATA PENULIS



Dr. Albadi Sinulingga, M. Pd. Lahir di Kabanjahe, 16 Oktober 1961 merupakan alumni UPI, pernah menjadi ketua jurusan PKO Universitas Negeri Medan. Sekarang merupakan Kaprodi POR S2, Asesor BAN PT dan asesor Prodi Baru Silemkerma.



PENGUNAAN REKAMAN VIDIO UNTUK PENILAIAN PRAKTIK PEMBELAJARAN PJOK DI ERA NEW NORMAL

Himmah Tirmikoara

SMA Negeri 1 Takengon-Aceh Tengah

Wabah penyakit Covid 19 yang melanda tanah air telah membuat perubahan besar dalam pendidikan. Kegiatan pembelajaran yang seyogianya dilaksanakan secara rutin di sekolah berubah menjadi BDR (Belajar Dari Rumah) karena sekolah harus diliburkan demi mencegah penularan wabah tersebut.

Salah satu cara yang digunakan dalam kegiatan Belajar Dari Rumah adalah dengan sistem daring melalui penggunaan telepon selular berbasis android yang bisa mengakses pembelajaran menggunakan berbagai macam aplikasi.

Pada era teknologi dan komunikasi ini guru dituntut dapat menguasai teknologi canggih dalam proses pembelajaran, terlebih pada masa pandemi covid-19 yang mengharuskan pembelajaran melalui alat komunikasi. “Kemajuan teknologi harus diiringi dengan kesiapan manusia untuk membekali diri dengan keterampilan (skill) yang cukup untuk memanfaatkan teknologi” (Waluyo, 2006, h.2).

Memasuki era New Normal yang telah diberlakukan di Indonesia, salah satu peraturan adalah tidak diperbolehkannya kegiatan praktik di lapangan sehingga pertemuan selalu bersifat pemberian teori semata. Tentunya hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru PJOK.

Sebagaimana yang kita ketahui bahwa Pelajaran PJOK adalah salah satu pelajaran yang sangat digemari peserta didik karena kegiatan pembelajaran

sering dilakukan di luar kelas (lapangan) sebab pendidikan jasmani adalah pendidikan yang dilakukan melalui aktifitas jasmani. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Nyak Amir (2006, h.5) bahwa “mata pelajaran ini mempunyai kekhasan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik siswa”. Sehubungan dengan konsep hakikat Pendidikan Jasmani tersebut maka titik berat penilaian dalam pelajaran PJOK adalah di ranah psikomotor.

Salah satu media yang dapat dipergunakan dalam proses pembelajaran di era New Normal adalah penggunaan rekaman video kegiatan praktik peserta didik dari rumah yang dapat digunakan guru sebagai bahan untuk memberi nilai dan evaluasi kegiatan praktik siswa yang dilakukan di rumah masing-masing. Penggunaan rekaman video ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Gagne dan Brings (dikutip di Arsyad, 2007. h. 4) yaitu “media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran yang terdiri antara lain buku, tape recorder, kaset, video camera, video recorder, film, tape recorder, foto, gambar, grafik dan computer”.

Penggunaan rekaman video dapat dimanfaatkan oleh guru PJOK sebagai salah satu strategi dalam penilaian praktik yang dilakukan siswa di rumah. Meski hasilnya tidak maksimal, namun guru dapat memberi nilai praktik sesuai dengan materi dan Kompetensi Dasar tercapai sebagaimana mestinya.

Ada pun tahapan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

Tahap Persiapan

1. Mengidentifikasi materi-materi apa saja yang dapat dipraktikkan oleh siswa di rumah. Jangan sampai kegiatan tersebut justru membuat para siswa berkeliaran di luar rumah atau berkumpul dengan teman-temannya di suatu tempat yang pada akhirnya melanggar protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Beberapa materi yang dapat dilakukan siswa secara mandiri di rumah di antaranya seperti menendang dan mengontrol bola dengan menggunakan dinding rumah atau pagar beton, menggiring bola dilakukan di halaman rumah, mendribble bola basket di teras rumah, passing atas dan passing bawah permainan bola voli secara perorangan, cara melakukan start dalam atletik serta push up dan sit up pada materi aktivitas kebugaran.

2. Mengidentifikasi alat yang digunakan peserta didik. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa memiliki alat penunjang seperti bola kaki, bola voli atau bola basket. Samsudin (2008, h.72) menjelaskan bahwa “guru dapat menambah/mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk aktivitas jasmani. Misalnya memodifikasi berat ringannya, besar kecilnya, panjang pendeknya maupun menggantinya dengan peralatan lain sehingga dapat digunakan dengan berbagai bentuk kegiatan pendidikan jasmani”. Berdasarkan pendapat di atas maka guru bisa mengambil kebijakan untuk mempermudah para peserta didik seperti menggunakan alat yang dimodifikasi. Contohnya untuk permainan bola besar bagi siswa yang tidak memiliki alat yang dimaksud dapat menggunakan bola modifikasi yaitu menggunakan bola mainan anak-anak yang terbuat dari plastik atau karet yang harganya murah sehingga tidak memberatkan orang tua dan siswa.
3. Mengidentifikasi waktu dalam pembuatan video. Durasi rekaman video harus diperhatikan untuk penghematan kuota, baik bagi guru pada saat memberi penilaian maupun siswa saat merekam aktivitasnya. Rekaman video tidak perlu memasukkan kegiatan pemanasan (warming up) serta pendinginan. Cukup kegiatan inti dengan durasi selama kurang lebih 1 menit.

Tahap Pelaksanaan

Pada saat pertemuan secara tatap muka guru menjelaskan materi ajar melalui ceramah, tayangan video melalui in fokus atau mendemonstrasikan di depan kelas. Bagi sekolah yang menerapkan belajar di rumah secara total, materi pembelajaran dapat disampaikan melalui video yang dapat diakses di you tube. Setelah itu guru memberi tugas kepada siswa agar melakukan latihan mandiri di rumah serta merekam gerakan yang terbaik melalui video untuk dikirim melalui Whats App agar dinilai oleh guru. Guru menetapkan batas waktu pengiriman video dengan mempertimbangkan berbagai hal seperti tingkat kesulitan, jarak rumah siswa yang terlalu jauh sehingga sulit sinyal atau ketiadaan alat sehingga peserta didik perlu waktu yang lebih lama untuk mengirim tugas.

Guru mengingatkan kepada siswa agar tidak lupa melakukan pemanasan, peregangan dan pendinginan agar tidak terjadi cedera sewaktu melakukan latihan dan pengambilan video. Hasil rekaman video terbaik dikirim melalui WA guru atau di grup kelas.

C. Tahap Penilaian

Setelah siswa mengirimkan tugas rekaman vidionya maka guru mulai melakukan pengamatan hasil praktik siswa melalui ponsel, tab atau laptop dan memberi nilai praktik pada masing-masing siswa. Segala kekurangan atau kesalahan peserta didik dalam pelaksanaan dapat disampaikan langsung pada siswa secara pribadi, melalui diskusi di grup WA kelas atau pada saat kegiatan tatap muka selanjutnya.

Demikianlah salah satu strategi dalam penilaian praktik mata pelajaran PJOK di masa pandemic Covid 19 yang tengah melanda negara kita serta memasuki era New Normal. Diharapkan melalui penggunaan rekaman video ini indikator yang terdapat dalam Kompetensi Dasar dapat dicapai. Hal yang terpenting adalah peserta didik dapat menjaga kebugaran dengan berolahraga di rumah selama kegiatan pembelajaran dilakukan di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2006). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Konsep Dan Praktik*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Arsyad, A. (2007). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Garfindo Persada.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP/MTS*. Jakarta: Litera
- Waluyo, I. (2006). *Pembelajaran Teknologi Informasi Dan Komunikasi Kelas IX*. Surakarta: Mediatama

BIODATA PENULIS



Himmah Tirmikoara, M.Pd lahir di Takengon, Aceh Tengah pada tanggal 19 Juli 1973. Setelah tamat dari SMA Negeri 1 Takengon tahun 1992 melanjutkan kuliah di FKIP Unsyiah Banda Aceh prodi Pendidikan Olahraga dan tamat tahun 1997 dengan predikat Cum Laude. Setelah diangkat menjadi PNS di SMA Negeri 1 Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah, melanjutkan kuliah di Program Pasca Sarjana Unsyiah Banda Aceh jurusan Manajemen Pendidikan dan lulus pada tahun 2007 dengan predikat Cum Laude. Sejak tahun 2004 Penulis mengabdikan sebagai guru di SMA asalnya yaitu SMA Negeri 1 Takengon sampai saat ini.




IMPLEMENTASI TPACK PADA PEMBELAJARAN PJOK DISAAT PANDEMI COVID-19

Suharjo

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Email: suharjo8564@gmail.com

Pendahuluan

 Era Revolusi Industri (RI) 4.0 mempunyai ciri-ciri kemajuan teknologi dalam segi manufaktur, penggunaan robotik dalam produksi, jaringan internet yang semakin cepat, dan inovasi teknologi digital lainnya. Prinsip Efisiensi dan efektifitas disegala bidang menjadi trend dan dibutuhkan oleh semua manusia hingga menembus ranah dunia kerja. Hal ini melandasi begitu pentingnya teknologi saat ini sebagai material utama bagi kehidupan manusia. (Kompasiana: 2018). Kondisi mengharuskan bagi seluruh generasi muda untuk menguasai IT sebagai bekal melakukan pekerjaannya.

Meskipun demikian, pemanfaatan teknologi informasi tidak serta merta hanya meningkatkan percepatan transfer pengetahuan melainkan memiliki berbagaidampak negatif. Akses yang mudah secara langsung di IT dapat dilakukan dengan berbagai sumber baik positif dan negatif ternyata memiliki pengaruh kuat terhadap perilaku individu. Dampak kemajuan teknologi informasi, pengaruh lingkungan tempat tinggal atau latar belakang keluarga, diyakini sebagai yang paling bertanggungjawab terhadap merosotnya moral dikalangan belajar

Melihat fenomena dimaksud maka sudah menjadi keharusan bahwa dunia Pendidikan membelajarkan anak menggunakan ICT. Hal ini berubah dari beberapa waktu silam dimana masih ada mata kuliah ICT yang notabene masih membelajarkan ICT disekolah. Tetapi hari ini ICT tidaklah lagi menjadi mata kuliah melainkan belajar menggunakan ICT. Perubahan ini selaras dengan tren di era RI 4.0. Hal ini melandasi munculnya berbagai istilah pembelajaran dalam jaringan diantaranya Pembelajaran bauran (*hybride/blended learning*), Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), Belajar Dalam Rumah (BDR), Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring), *Elektronik Learning* (*e-learning*) dan Pembelajaran Online.

Perubahan paradigma inilah yang menjadi dasar pada perubahan strategi pembelajaran termasuk pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Model-model pembelajaran terus berkembang sejalan dengan tuntutan perubahan paradigma baru Pendidikan di RI 4.0 yang identik dengan digitalisasi. Era ini bercirikan belajar siswa aktif dengan menempatkan setiap siswa mengambil peran masing-masing dalam kelompok tertentu. Di era RI 4.0 diharapkan model pembelajaran menekankan pada upaya membelajarkan siswa untuk mencari berbagai sumber belajar melalui jaringan internet/digital sebagai bahan pengetahuan untuk mendukung konten-konten pembelajaran.

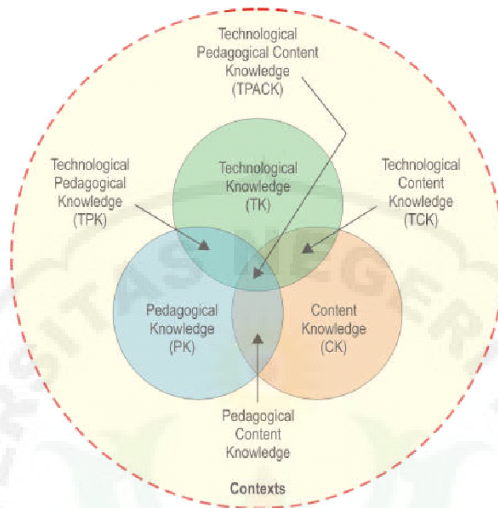
Implementasi pembelajaran berbasis IT sudah digalakkan oleh pemerintah beberapa waktu silam guna menyongsong era 4.0. Tetapi dalam pelaksanaannya masih banyak guru mengandalkan system pembelajaran konvensional yang mengutamakan pembelajaran tatap muka. Padahal, seharusnya di era RI 4.0 model pembelajaran menonjolkan system dalam jaringan. Kesulitan ini berlangsung beberapa tahun sehingga sampai awal tahun 2020 pelaksanaannya belum optimal. Tiba-tiba pada awal maret 2020 terjadi situasi yang sangat mengkhawatirkan dimana munculnya pandemic covid-19 yang tidak memungkinkan berkumpulnya masa dengan jumlah sedikit maupun banyak maka pembelajaran tatap muka sudah tidak dapat lagi di laksanakan. Sehingga sebagai alternative utama yang dapat dilakukan guru adalah pembelajaran dalam jaringan (*daring/online*).

Mengingat pemanfaatan IT dalam proses belajar daring Dengan kata lain bahwa proses belajar mengajar harus mengintegrasikan minimal 3

unsur yaitu teknologi, nilai Pendidikan dan konten-konten pengetahuan pada bidang tertentu sebagai satu kesatuan yang utuh. Integrasi ketiga ranah tersebutlah yang menjadi landasan bahwa pembelajaran hari ini harus mengintegrasikan ketiga unsur tersebut yang biasa disebut *Technological, Pedagogical, Content Knowledge* yang disingkat *TPACK*.

Intisari dan Bahasan

Technological, Pedagogical, Content Knowledge (TPACK) adalah sebuah *framework* (kerangka kerja) dalam mendesain model pembelajaran baru dengan menggabungkan tiga aspek utama yaitu teknologi, pedagogi dan konten/materi pengetahuan (ontologis) Mishra dan Koehler (2006). TPACK merupakan kerangka mengintegrasikan teknologi ke dalam pembelajaran yang dapat dipakai pada seluruh mata pelajaran secara umum. Lalu bagaimana Pendidikan Jasmani dapat memanfaatkannya? Padahal sebagaimana disampaikan dalam pendahuluan, Pendidikan Jasmani memiliki hubungan yang unik dengan teknologi jika dibandingkan dengan mata pelajaran lain. Beberapa penelitian telah menyinggung kerangka TPACK dan Pendidikan Jasmani (Krause et al., 2017; Scrabis-Fletcher, Juniu, & Zullo, 2016; Juniu, 2011). Secara esensial kerangka TPACK menekankan pada pendidik untuk mengetahui bagaimana menggunakan teknologi, dan bagaimana mengajarkan pelajaran menggunakan teknologi dalam proses pembelajaran. Roth (2014) mencoba menggunakan kerangka TPACK dalam rangka menunjukkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan salah satu educational setting terbaik untuk mengintegrasikan teknologi.



Gambar 1. Kerangka TPACK dan komponen-komponen pengetahuannya. Sumber: Koehler & Mishra (2009)

Terdapat tujuh komponen pengetahuan yang saling berkaitan. Tiga komponen merupakan basis pengetahuan inti yaitu content knowledge (CK), pedagogical knowledge (PK), dan technological knowledge (TK). Hubungan (*relationship*) di antara dua komponen (*between*) dan interaksi ketiga komponen (*among*) membentuk empat komponen pengetahuan lainnya. Ketiga komponen pengetahuan yang dihasilkan oleh hubungan antara dua komponen adalah *technological pedagogical knowledge* (TPK) yang merupakan hubungan antara pengetahuan pedagogi dan pengetahuan teknologi, *technological content knowledge* (TCK) berupa irisan antara pengetahuan materi pembelajaran dengan pengetahuan teknologi, *pedagogical content knowledge* (PCK) yang merupakan pengetahuan materi pembelajaran dan cara mengajarkannya. Komponen di tengah yang beririsan dengan ketiga komponen inti pengetahuan (konten, pedagogi dan teknologi) adalah *technological pedagogical content knowledge* atau yang disebut dengan TPACK. (Heyska; 2018).

Terdapat 2 peran guru pendidikan jasmani dalam memanfaatkan teknologi pada proses belajar mengajar. Pertama, mereka memberi pemahaman kerangka integrasi teknologi dan pengajaran bagi calon guru seperti sudah

dibahas sebelumnya. Kedua, mereka memanfaatkan teknologi itu sendiri untuk berkontribusi dalam pengembangan pengetahuan untuk memantapkan batang tubuh keilmuan (*a tenable body of knowledge*) Pendidikan Jasmani (Zeigler, 2014). Kedua hal ini memastikan bahwa pembelajaran Penjas berbasis Teknologi membantu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan keterampilan secara simultan. Teknologi memiliki peran sebagai media yang menentukan jalannya proses pembelajaran.

Dalam pembelajaran Penjas, aktivitas fisik sebagai alat membelajarkan siswa, memiliki karakteristik yang unik dibanding dengan mata pelajaran lainnya. Pelaksanaan pembelajarannya dengan memanfaatkan teknologi seperti computer, jaringan internet, website dan dan berbagi bentuk video terkesan rumit karena guru harus memiliki kreativitas dalam merancang media pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai media bergerak yang inovatif. Media yang dapat digunakan guru dalam pembelajaran penjas diantaranya video pembelajaran, vodeo tutorial, video animas dan video gravis serta power point. Pemilihan media tersebut juga harus di disesuaikan dengan karakteristik materi ajar dan siswa. Rangkaian pembelajaran disusun dalam bentuk strategi pembelajaran yang utuh dengan memanfaatkan jaringan online sebagai alat pembelajaran.

Langkah-langkah yang dapat ditempuh guru penjas dalam membelajarkan siswa tipe TPACK dengan jaringan dapat dicontohkan sebagai berikut;

Pembukaan

Pada pembukaan guru harus menyiapkan video pembukaan yang diunggah dalam *Learning Manajemen System* (LMS) atau produk sejenis seperti *ZOOM*, *google calssrom*, *webex cisco* atau WA yang berisikan informasi guru dengan isi:

1. Membangun sikap religius sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya.
2. Membangun motivasi peserta didik untuk belajar.
3. Memberikan apresiasi dengan cara menghubungkan materi pembelajaran dengan pengalaman peserta didik
4. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan kompetensi yang harus dicapai oleh peserta didik.

5. Menyampaikan langkah-langkah kegiatan pembelajaran dan kompetensi yang akan dinilai.

Guru menyiapkan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang berisikan berbagai petunjuk pembelajaran.

Sedangkan siswa melakukan pengamatan video dengan mengisikan LKPD yang telah disiapkan. Hasil pengisian LKPD selanjutnya diunggah di LMS atau dikirim melalui WA.

Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti guru juga menyiapkan Video pembelajaran yang berisikan materi pembelajaran dengan durasi yang ditetapkan. Sembari menyiapkan video guru juga menyiapkan LKPD yang berisikan tentang: (1) pengetahuan tentang materi yang akan diajarkan, (2) aktivitas pembelajaran, (3) peran guru dan siswa (4) pola interaksi siswa dan (5) berbagai variasi pembelajaran yang dapat dilakukan siswa dirumah.

Siswa mengamati video tersebut dengan berpatokan pada LKPD yang disiapkan guru. LKPD yang dipersiapkan harus berisikan ke 5 komponen yang ada di tayangan video. Sembari mengamati video siswa dapat melakukan aktivitas belajar sesuai petunjuk di video sekaligus melakukan penilaian diri sendiri.

Penutup

Pada fase ini guru melakukan talaah hasil kerjaan siswa dari LKPD yang dipersiapkan. Memberikan asesmen yang merujuk pada indikator Pencapaian Kompetensi dan umpan balik secara individu maupun kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

Hysa Ardiyanto (2018), *Integrasi teknologi dalam pendidikan jasmani: peluang untuk menjawab krisis identitas dan legitimasi*. Prosiding Seminar Nasional Implementasi Riset dan Literasi untuk Meningkatkan Keterampilan Abad XXI, PPs UNY. Cetakan pertama Desember 2018

- Imran Akhmad (2020), *Strategi Pembelajaran Penjas Pada Fase New Normal Ditengah Pandemi Covid 19, Disruptif Strategi Pembelajaran Olahraga*,
- Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). *Technological Pedagogical Content Knowledge: A new framework for teacher knowledge. Teachers College Record* 108 (6), 1017-1054.
- Zeigler, E. F. (2014). *Fostering physical activity values in the world of the future. International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 2(2), 16–35. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.2n.2p.16>
- Krause, J. M. (2017). *Physical education student teachers' technology integration selfefficacy. The Physical Educator*, 74, 476–496. <https://doi.org/10.18666/TPE2017-V74-I3-7329>
- Roth, K., Journal, K., & Education, P. (2014). *Technology for tomorrow 's teachers. Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(4), 3–5. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.884420>

BIODATA PENULIS



Suharjo, lahir di Kampung Benteng, 08 Mei 1964. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di IKIP Medan tahun 1984 s.d 1990. Melanjutkan Magister Pendidikan Olahraga di IKIP Jakarta tahun 1995-1998. Menjadi dosen di FPOK IKIP Medan sejak tahun 1992 hingga sekarang. Jabatan yang pernah diemban sebagai ketua prodi PJS, sekretaris jurusan PJS-PJKR, dan pernah menjadi wakil Dekan I FIK Unimed.







