

Editor:



Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Gumilar Mulya, M.Pd.

Dr. Agus Mukholid, M.Pd

Yulianti, S.Sos., M.I.Kom.

Pengantar:

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.K


OLAHRAGA dan PENDIDIKAN JASMANI

dalam Memacu Loncatan SDM Unggul
Berkompetensi Selama Pandemi




NURKADRI - ABDUL HALIM - LUH PUTU TUTI ARIANI - MISKALENA - MUCHAMAD ARIF AL ARDHA
YUNI FITRIYAH NINGSIH - PINTON SETYA MUSTAFA - WAHYU INDRABAYU - SOLEHUDDIN AL HUDA
SILVI ARIYANTI - IKA NOVITARIA MARANI - EVA JULIANI P - ASEP ANGGA PERMADI - MUHLISIN
VERAMYTA MARIA MARTHA FLORA BABANG - ISATUL HASANAH - ADE EVRIANSYAH LUBIS
IMAM SUYUDI - IIS MARWAN - JONNI SIAHAAN - RIFITY QOMARRULLAH - SILVY JUDITYA
FAKHUR ROZY - OCTA PRASETYA ADI - ANBAR SUDIAMAN - ALCHONITY HARIKA FITRI - SURYANSIH
KRISTOFORUS ADO ARAN - RIWALUDDIN - RACHLAI EKO ARISETIAWAN - FEBRY NOVI ARDIE

Pengantar:
Prof. Dr. Jonni Siahaan. M.Kes.



OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MEMACU LONCATAN SDM UNGGUL BERKOMPETENSI SELAMA PANDEMI



Nurkadri - Abdul Halim - Luh Putu Tuti Ariani - Miskalena
Muchamad Arif Al Ardha - Yuni Fitriyah Ningsih - Pinton Setya Mustafa
Wahyu Indra Bayu - Solehuddin Al Huda - Silvi Aryanti
Ika Novitaria Marani - Eva Julianti P - Asep Angga Permadi - Muhlisin
Veramyta Maria Martha Flora Babang - Isatul Hasanah
Ade Evriansyah Lubis - Imam Suyudi - Iis Marwan - Jonni Siahaan
Rif'iy Qomarrullah - Silvy Juditya - Fakhrur Rozy - Octa Prasetya Adi
Akbar Sudirman - Alchonity Harika Fitri - Suryansah
Kristoforus Ado Aran - Awaluddin -
Rachlai Eko Arisetiawan - Febriyan Dwi Cahyono

Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Dr. Gumilar Mulya, M.Pd.
Dr. Agus Mukholid, M.Pd
Yulianti, S.Sos., M.I.Kom.

OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MEMACU LONCATAN SDM UNGGUL BERKOMPETENSI SELAMA PANDEMI

Copyright ©Nurkadri, dkk., 2021
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, dkk.
Layouter: Muhamad Safi'i
Desain cover: Dicky M. Fauzi
Penyelaras akhir: Saiful Mustofa
x + 281 hlm: 14 x 21cm
Cetakan: Pertama, Agustus 2021
ISBN: 978-623-6364-21-5

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

Website: www.akademiapustaka.com



Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Tuhan yang maha kuasa atas perkenan-Nya buku bunga rampai edisi Agustus tahun 2021 yang berjudul **“Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam Memacu Loncatan SDM Unggul Berkompetensi selama Pandemi”** dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya atas sumbangsih ide/gagasan dan pemikiran dari para pakar pendidikan jasmani dan olahraga.

Kehadiran buku bunga rampai di masa Pandemi Covid-19 dapat memberi makna strategis olehkarena dalam pembahasannya banyak ditorehkan para pakar pendidikan berbagai pemikiran dengan narasi yang ringan dan mudah dipahami terkait dengan eksistensi penyelenggaraan bidang ilmu keolahragaan, kepelatihan, pendidikan jasmani dan olahraga serta kesehatan. Bagaimana eksistensinya sangat perlu dibahas dari berbagai sudut pandang para pakar pendidikan ditengah pemikiran antara pesimis dan optimis bahwa belajar daring di tengah kondisi pandemi covid-19 akan menurunkan hasil belajar olehkarena sulitnya melakukan pengawasan sejauhmana siswa di rumah serius belajar secara daring tanpa pengawasan langsung dari guru dan orangtua.

Fakta dilapangan memang tidak dapat dipungkiri sejauhmana siswa ada dalam pengawasan para guru dan orangtua selama proses belajar daring. Kondisi

pandemi Covid-19 ini memunculkan banyak estimasi baik yang bersifat positif maupun negatif akan keberhasilan dari penyelenggaraan pendidikan secara daring di rumah siswa. Fenomena seperti ini menjadi kekusaran dalam pikiran para guru dan siswa dan kekusaran ini tidak luput dari pemikiran para penulis buku bunga rampai ini.

Kehadiran buku bunga rampai ini sangatlah tepat di tengah kondisi pandemi Covid-19 varian baru. Semoga tulisan ringan dengan berbagai topik yang menarik disampaikan para penulis, memberi manfaat bagi para pembaca, guru, siswa, orangtua. Upaya menghilangkan virus Covid-19 terus dilakukan Pemerintah RI tetapi penyiapan SDM unggul tidak boleh terhenti oleh karena ganasnya penyebaran Virus corona yang berimbas membuat banyak pihak berpikir pesimis dan optimis yang bercampur aduk dalam pikirannya termasuk para guru dan siswa.

Papua, 17 Agustus 2021

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes., AIFO.
Guru Besar Bidang Keolahragaan Uncen Papua
Sekretaris Dewan Pakar ISORI Pusat 2021-2025

Daftar Isi

| | |
|---------------------|-----|
| Kata Pengantar..... | iii |
| Daftar Isi..... | v |

BAB I

| | |
|---|----------|
| LATIHAN DAN AKTIFITAS FISIK SAAT PANDEMI..... | 1 |
| LATIHAN FISIK TERPROGRAM DI MASA PANDEMI COVID-19..... | 2 |

Dr. Nurkadri, M.Pd. (Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED)

| | |
|--|----------|
| AKTIFITAS IFISIK IMAHASISWA IDI IMASA IPANDEMI..... | 7 |
|--|----------|

Dr. Abdul Halim, M.Pd. (Universitas Esa Unggul)

| | |
|--|-----------|
| METODE SIRKUIT TRAINING MODIFIKASI TERHADAP PENINGKATAN KARDIORESPIRATORY DI MASA PANDEMI COVID 19..... | 13 |
|--|-----------|

Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd.,M.Fis (Universitas Pendidikan Ganesha)

| | |
|---|-----------|
| METODE LATIHAN MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH PADA MASA PANDEMI COVID 19..... | 22 |
|---|-----------|

Dr. Miskalena, M.Kes. (Universitas Syah Kuala)

| | |
|---|-----------|
| MODEL EVALUASI BIOMEKANIK DENGAN METODE SELF RECORDING UNTUK LATIHAN TEKNIK LEMPARAN SHOOTING DAN POINTING PADA OLAHRAGA PETANQUE SELAMA MASA PANDEMI | 30 |
|---|-----------|

Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed. (Universitas Negeri Surabaya)

| | |
|---|-----------|
| PENDAMPINGAN ATLET BOLAVOLI USIA 7-12 TAHUN MELALUI LATIHAN FISIK VIRTUAL UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA MASA PANDEMI COVID-19 | 36 |
|---|-----------|

Yuni Fitriyah Ningsih, S.Pd., M.Pd. (Universitas Jember)

| | |
|--|----|
| UPDATE KEGIATAN AKTIVITAS FISIK KE SOSIAL MEDIA SEBAGAI PROMOSI KESEHATAN DI MASA PANDEMI COVID-19 | 43 |
| Pinton Setya Mustafa, M.Pd. (Universitas Islam Negeri Mataram) | |
| POLA AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI COVID-19 | 51 |
| Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. (Universitas Sriwijaya) | |
| METODE LATIHAN DALAM MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH PADA PASIEN YANG TERJANGKIT COVID-19 | 59 |
| Solehuddin Al Huda, M.Pd. (UINSU MEDAN) | |
| FENOMENA AKTIVITAS FISIK MELALUI BERSEPEDA DI MASA PANDEMI COVID-19 | 65 |
| Silvi Aryanti, M.Pd. (Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya) | |
| BAB II | |
| PSIKOLOGI DAN MENTAL TRAINING SAAT PANDEMI PERUBAHAN AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU HIDUP SELAMA PANDEMI | 71 |
| Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si. (Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universtasi Negeri Jakarta) | |
| PERAN ORANGTUA MEMBERSAMAI ANAK BEROLAHRAGA SELAMA PANDEMIK COVID 19 | 79 |
| Dr. Eva Julianti P., SE., M.Sc. (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta) | |
| PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM KONDISI PANDEMI COVID-19 SEBAGAI UPAYA MENJAGA KEBUGARAN ATLET | 87 |
| Dr. Asep Angga Permadi, M.Pd. (Prodi Pendidikan Jasmani FPIK Universitas Garut) | |
| MENTAL TRAINING BAGI ATLET DI MASA PANDEMI COVID-19 | 94 |
| Muhlisin , S.Pd , M.Pd. (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim) | |

| | |
|--|-----|
| STRATEGI PENERAPAN MENTAL IMAGERY PADA MATA KULIAH PRAKTEK PADA PROGRAM STUDI PENJASKESREK DI MASA PANDEMI | 102 |
| Veramyta Maria Martha Flora Babang, S.Pd Jas, M.Or. (Universitas Nusa Cendana Kupang NTT) | |
| KONTRIBUSI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM MENJAGA STABILITAS MENTAL PADA MASA PANDEMI COVID-19 | 110 |
| Isatul Hasanah (Mahasiswa Pascasarjana UIN Tulungagung) | |
| REKREASI, EMOSI, & PANDEMI | 117 |
| Ade Evriansyah Lubis, S.Pd, M.Or. (STOK Bina Guna) | |
| MOTIVASI BELAJAR PENJASORKES PADA MASA PANDEMI COVID-19 | 124 |
| Dr. Imam Suyudi, M.Pd. (Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar) | |
| BAB III | |
| STRATEGI PENDIDIKAN JASMANI SAAT PANDEMI | 131 |
| PENDIDIKAN OLAHRAGA DALAM MENDESAIN PERUBAHAN DAN MEMBANGUN PERADABAN KARAKTER DI ERA PANDEMI COVID-19 | 132 |
| Prof. Dr. Iis Marwan, Drs., S.H., M.Pd. | |
| COVID VS PENDIDIKAN (ANALISIS KASUS VARIAN KEBOSSANAN BARU KEBERLANJUTAN PEMBELAJARAN PJOK DARING SISWA DAN ORANGTUA MURID) | 141 |
| Prof. Dr. Jonni Siahaan.,M.Kes.,AIFO. (Universitas Cenderawasih Papua) | |
| E-LEARNING PRAKTIS BERBASIS KONTEN YOUTUBE (PEMBELAJARAN PENJAS ZAMAN NOW) | 149 |
| Dr. Rif'iy Qomarrullah, M.Or. (Universitas Cenderawasih Papua) | |
| INOVASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA PANDEMI COVID-19 | 157 |
| Dr. Silvy Juditya, M.Pd (STKIP Pasundan) | |
| PANDEMI COVID-19 SEBAGAI MOMENTUM MENGEDUKASI MASYARAKAT TENTANG | |

| | |
|--|-----|
| PENTINGNYA PERAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH..... | 165 |
| Fakhrur Rozy, S.Or., M.Pd. (Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo) | |
| EFEKTIFITAS KURIKULUM DARURAT DI MASA PANDEMI COVID 19 DALAM PENINGKATAN HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PJOK..... | 171 |
| Octa Prasetya Adi, M.Pd. (SMPS 1 Bumitama Antang KalangYayasan Bumitama) | |
| DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP PERILAKU SOSIAL SISWA | 176 |
| Akbar Sudirman, S.Pd.,M.Pd. (Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu Keolahragaan) | |
| STRATEGI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK) PADA MASA PANDEMI COVID-19 | 183 |
| Alchonty Harika Fitri, M.Pd. (Universitas Dharmas Indonesia) | |
| MEDIA PEMBELAJARAN OLAHRAGA BERBASIS WEB (E-LEARNING) MENGGUNAKAN HTML..... | 191 |
| Suryansah. M.Pd. (Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Hamzanwadi Lombok Timur) | |
| MODEL PEMBELAJARAN PENJAS PADA MATA KULIAH PENDIDIKAN OLAHRAGA REKREASI DI MASA PANDEMI COVID-19 | 199 |
| Kristoforus Ado Aran, M.Pd. (Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka) | |
| PEMANFAATAN BLOG SEBAGAI ALTERNATIF MEDIA PEMBELAJARAN DI MASA PANDEMI COVID-19..... | 209 |
| Awaluddin, M.Pd. (Dosen Universitas Megarezky) | |
| PENERAPAN <i>BLENDED LEARNING</i> PEMBELAJARAN PJOK DI SMA NEGERI 1 MASALEMBU..... | 218 |
| Rachlai Eko Arisetiawan, M.Pd. (SMA Negeri 1 Masalembu) | |

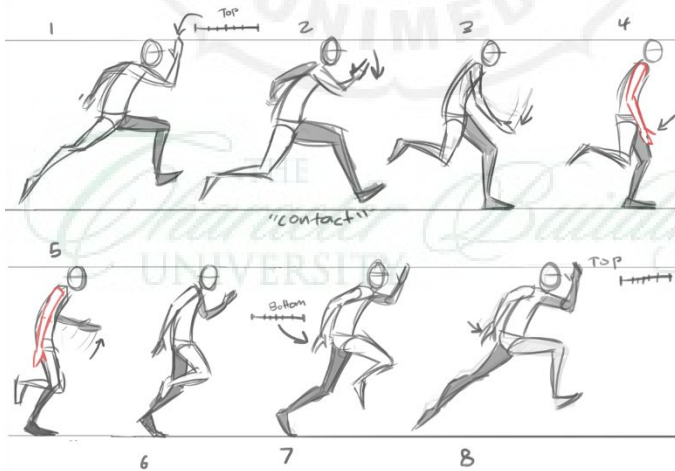
**PENERAPAN PEMBELARAN PENDIDIKAN JASMANI
DAN OLAHRAGA BERBASIS E LEARNING DI MASA
PANDEMI COVID 19Error! Bookmark not defined.**

Febriyan Dwi Cahyono, M.Pd. (MIN 1 Bojonegoro)



BAB I

LATIHAN DAN AKTIFITAS FISIK SAAT PANDEMI





LATIHAN FISIK TERPROGRAM DI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Nurkadri, M.Pd.¹

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

“Mempertahankan daya tahan tubuh dan kondisi fisik bugar adalah obat yang paling mujarab saat ini. Salah satunya adalah melalui penguatan sistem kekebalan tubuh dengan melakukan perilaku hidup sehat seperti berolahraga, makan makanan gizi seimbang, tidak merokok dan mendapatkan imunisasi lengkap”

Peningkatan daya tahan tubuh di masa merebaknya penyakit Covid-19 saat ini terlebih setelah masuk virus varian terbaru dari India sangatlah penting guna melindungi/imun tubuh saat ini. Walaupun sampai saat ini dari beberapa sumber terpercaya maupun yang tidak terpercaya menyatakan telah ditemukan ataupun belum ditemukan obat melawan Covid-19. Ini sejalan apa yang diucapkan Wiku Adisasmito bahwa hingga saat ini vaksin Covid-19 masih dalam tahap pengembangan jadi vaksin Covid-19 bukan untuk mengobati ataupun penyembuhan

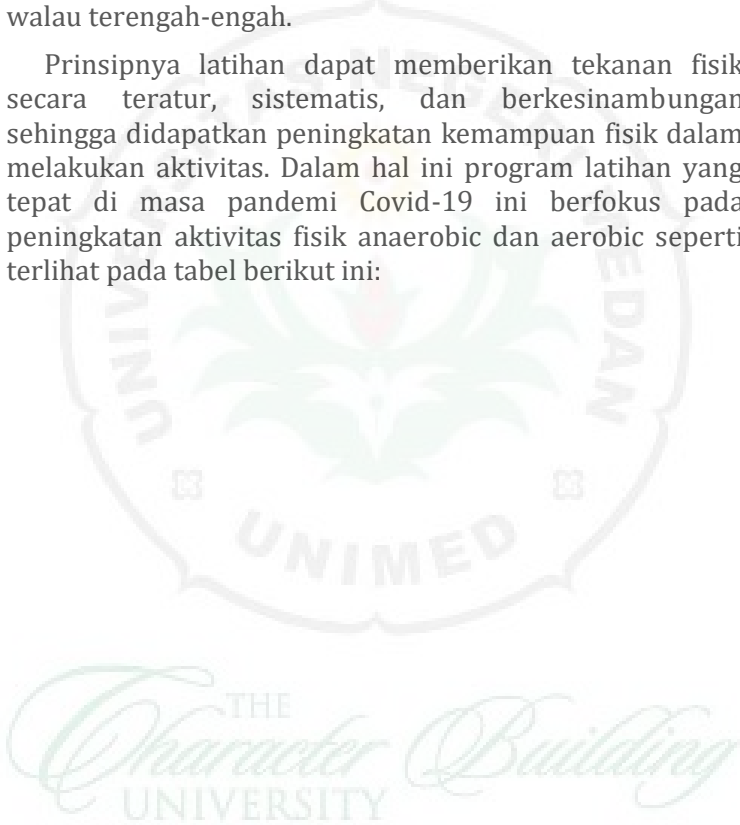
1 Penulis lahir di Air Batu, 16 September 1975, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Medan dalam bidang ilmu Pendidikan Kepelatihan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan di IKIP Negeri Medan (1999), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2012), dan gelar Doktor Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2017). Menjadi Sekretaris Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Negeri Medan Masa Bakti 2019-2023.

(Rafie, 2021). Terlepas dari berita tersebut benar atau tidak, hal yang paling penting saat ini adalah bagaimana kita mempertahankan daya tahan tubuh dan kondisi fisik bugar adalah obat yang paling mujarab saat ini. Sementara itu Wiku Adisasmito menjelaskan untuk sementara ini cara terbaik melakukan tindakan pencegahan salah satunya adalah penguatan sistem kekebalan tubuh dengan melakukan perilaku hidup sehat seperti berolahraga, makan makanan gizi seimbang, tidak merokok dan mendapatkan imunisasi lengkap (Rafie, 2021). Maka dari itu untuk pencegahan penularan pandemi Covid-19 sangat penting untuk menjaga imun tubuh dengan menjaga kondisi fisik tetap bugar

Kondisi fisik identik dengan kebugaran fisik dimana secara umum tubuh dalam kondisi sehat dimana tubuh berada pada kondisi yang bebas dari semua penyakit, fisik yang bugar berkaitan dengan kesehatan yang berisikan beberapa latihan gerak dan kegiatan daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, daya tahan otot dan kekuatan (Nurkadri et al., 2019); (Nurkadri & Hayati, 2020). Hal ini berkaitan dengan masa pandemik Covid-19 saat ini, dimana pemerintah menginginkan masyarakat diharuskan pada kondisi fisik yang prima. Menjaga masyarakat tetap dalam kondisi sehat yang bebas dari semua penyakit tanpa terkecuali Covid-19, untuk itu dalam dibutuhkan beberapa kegiatan latihan seperti daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, daya tahan otot dan kekuatan untuk menjaga kondisi fisik tetap bugar. Aktivitas latihan fisik harus direncanakan dan memiliki tujuan demi peningkatan kebugaran tubuh secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan melalui program latihan yang tepat (Powers et al., 2007); (Apriyanto, 2019). Selanjutnya dalam menjaga kondisi fisik ini dengan melakukan aktivitas latihan fisik secara teratur, sistematis dan berkesinambungan, untuk itu dianjurkan melakukan

aktivitas rutin selama masa pandemi seperti: latihan anaerobik dan latihan aerobik atau kardio. Pada kondisi saat ini aktivitas fisik yang dibutuhkan adalah aktivitas fisik intensitas sedang, dimana saat aktivitas fisik dilakukan seseorang tersebut masih dapat berbicara walau terengah-engah.

Prinsipnya latihan dapat memberikan tekanan fisik secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan sehingga didapatkan peningkatan kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas. Dalam hal ini program latihan yang tepat di masa pandemi Covid-19 ini berfokus pada peningkatan aktivitas fisik anaerobic dan aerobic seperti terlihat pada tabel berikut ini:



Tabel 1. Program Latihan Anaerobic dan Aerobic di masa pandemi

| No. | Anaerobic | | Aerobic | |
|--|-------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| | Latihan | Durasi | Latihan | Durasi |
| 1 | Wall Push Up | 30 kali /hari | Senam Aerobic | 45 menit/hari |
| 2 | Push Up | 30 kali/hari | Naik Turun Tangga | 10-15 menit/hari |
| 3 | Squat (jongkok berdiri) | 30 kali/hari | Sepeda Statis | 43 menit/hari |
| 4 | Crunches | 5 menit x 2/hari | Treadmill | 30 menit/hari |
| Catatan: - ini dilakukan disesuaikan dengan kemampuan/proporsi masing-masing - ini dilakukan 3-4 hari dalam satu minggu - makan yang bergizi, vitamin dan pola istirahat yang teratur | | | | |

Perlu diingat dalam aktivitas latihan fisik di masa pandemi Covid-19 tetap menerapkan protokol kesehatan yang harus terjaga, dengan sebisa mungkin melakukan di rumah atau di areal pribadi sehingga tidak bersentuhan dengan orang lain dan menghindari kerumunan. ***

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, K. D. (2019). Pemberian Madu Sebelum Aktivitas Fisik Intensitas Sedang Terhadap Kadar Malondialdehid Plasma Tikus Wistar. *Medikora*, 17(1), 73-82. <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i1.23497>
- Nurkadri, & Hayati, R. (2020). Pengaruh Dataran Tinggi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Negeri Manado. *Kinestetik*, 4(1), 67-84. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10411>
- Nurkadri, Valianto, B., & Novita. (2019). Effectiveness of physical fitness model with game approach in improving physical fitness of students at gajah mada

elementary school in medan. *Journal of Physics: Conference Series*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1387/1/012125>

Powers, S. K., Howley, E. T., & Quindry, J. (2007). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance*. McGraw-Hill New York, NY.

Rafie, B. T. (2021). Ingat! Vaksin Covid-19 bukan untuk pengobatan virus corona. *Kontan.co.id*, 1.





AKTIFITAS FISIK MAHASISWA DI MASA PANDEMI

Dr. Abdul Halim, M.Pd. ²

Universitas Esa Unggul

“Di masa pandemi covid-19 ini tidak menjadi halangan bagi siapapun untuk tetap melakukan gerak termasuk aktifitas fisik baik itu ringan dan sedang, sehingga dapat berdampak pada peningkatan daya tahan tubuh agar dapat terhindar dari penyebaran mata rantai covid-19”

Kehidupan saat ini telah menghadirkan berbagai aktifitas fisik dan pola *sedentary life*. Begitu banyak upaya yang dilakukan untuk mengatasi ketidakaktifan fisik dan pola *sedentary life* fselama bertahun-tahun. Namun, situasi saat ini telah menghadirkan kebijakan *physical distancing*, dengan melakukan pembatasan aktifitas manusia dalam berbagai sector kehidupan termasuk juga dalam bidang pendidikan. Kebijakan “*learning from home*” atau “*working from home*” bahkan “*activity from home*” dimana bertujuan untuk menahan penyebaran pandemi penyakit *Coronavirus* 2019 (Covid-19), yang membawa dampak signifikan pada kehidupan manusia

² Penulis merupakan salah satu dosen di Program Studi PGSD Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Esa Unggul Jakarta. Penulis juga merupakan Dosen Pembimbing Lapangan di Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka Kemdikbud. Saat ini aktif diberbagai organisasi antara lain: PB. FOPI, PB. FOKSI, dan PORTINA DKI Jakarta.

secara global. Beberapa studi yang meneliti dampak Pandemi Covid-19 pada aktifitas fisik dan perilaku *sedentary* disebutkan bahwa aktifitas fisik telah terjadi penurunan saat secara signifikan selama “dirumah saja” pada anak kecil hingga usia dewasa (Zhou et al., 2021).

WHO dalam Jurnal “*Global Recommendations on Physical Activity for Health*” menekankan begitu penting melakukan aktifitas fisik (WHO, 2010). Berdasarkan data dari WHO menunjukkan bahwa proporsi kurangnya aktifitas fisik di Indonesia pada tahun 2016 hanya sebesar 23,5% untuk pria dan untuk wanita 21,7%. Dengan penerapan *physical distancing* ini menyebabkan aktifitas fisik yang dapat dilakukan untuk kesehatan terutama seperti olahraga menurun. Tentunya, hal tersebut membuat keprihatinan karena dengan olahraga secara rutin dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat menurunkan resiko berbagai penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang dapat membuat rentan terhadap penyakit Covid-19.

Tren perubahan aktifitas fisik mahasiswa di masa pandemic covid ini, menjadi tantangan tersendiri yang berdampak dengan semakin rendahnya aktifitas yang dilakukan oleh mahasiswa dikarenakan aktifitas terjadi di rumah tanpa adanya aktifitas berjalan kaki, berolahraga, dan lain sebagainya. Dengan mahasiswa tidak lagi datang ke kampus untuk melakukan perkuliahan maka proses perkuliahan pun hanya menggunakan perkuliahan *online* dibantu dengan beberapa aplikasi seperti Zoom, Whatssapp, hingga aplikasi pembelajaran lainnya. Mahasiswa yang biasanya memiliki mobilitas tinggi seperti naik turun

tangga dan berpindah-pindah kelas saat ini lebih sering menggunakan gadget untuk melakukan aktivitasnya seperti mengikuti kelas menggunakan zoom sehingga mahasiswa menjadi lebih sering duduk atau bahkan berbaring di Kasur selama 5 jam hanya dengan bermain *smartphone*.

Dengan kehidupan di masa pandemi covid menuntut mahasiswa untuk menjalani aktifitas di rumah sepanjang hari. Bagi mahasiswa yang memiliki kehidupan yang statis dapat mengganggu sistem imun tubuh, bahkan dengan kurang gerak dapat berdampak buruk bagi kesehatan sehingga beresiko memiliki penyakit kardiovaskular (Mainous et al., 2019). Oleh karena itu, agar mahasiswa lebih dapat mengatur dan atau mengontrol dalam melakukan aktifitas selama berada di rumah agar memiliki daya tahan tubuh yang terjaga dengan baik, Sehingga diharapkan dapat memiliki kekebalan tubuh yang tinggi sebagai upaya positif untuk mencegah penyebaran penyakit Covid-19.

Level Aktifitas Fisik bagi Kesehatan

WHO (2018) mendefinisikan aktifitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang membutuhkan energi. Aktifitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, aktifitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktifitas fisik sedang-berat secara teratur juga mengurangi perasaan cemas dan depresi dan meningkatkan tidur dan kualitas hidup. Bagi mahasiswa yang tergolong dalam kategori usia 18 tahun ke atas maka aktifitas fisik yang dapat dilakukan dengan aktifitas fisik rekreasi atau waktu luang, transportasi (misalnya berjalan kaki atau bersepeda), pekerjaan (yaitu bekerja), pekerjaan rumah tangga, bermain, permainan, olahraga atau

latihan yang direncanakan, dalam konteks kegiatan sehari-hari, keluarga, dan masyarakat.

Untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan otot, kesehatan tulang dan mengurangi risiko PTM dan depresi berikut ini dianjurkan:

1. Orang dewasa berusia 18 tahun ke atas harus melakukan setidaknya 150 menit aktifitas aerobik intensitas sedang aktifitas sepanjang minggu, atau lakukan setidaknya 75 menit aktifitas aktifitas aerobik intensitas tinggi sepanjang minggu, atau kombinasi setara aktifitas intensitas sedang dan kuat.
2. Aktifitas aerobik harus dilakukan dalam durasi minimal 10 menit.
3. Untuk manfaat kesehatan tambahan, orang dewasa harus meningkatkan aktifitas aerobik intensitas sedang aktifitas hingga 300 menit per minggu, atau lakukan 150 menit latihan fisik aerobik intensitas tinggi aktifitas per minggu, atau kombinasi setara aktifitas intensitas sedang dan kuat.
4. Aktifitas penguatan otot harus dilakukan dengan melibatkan kelompok otot utama selama 2 hari atau lebih minggu (WHO, 2010).

Kebijakan *physical distancing*, membuat siapapun harus terus bergerak tak terkecuali mahasiswa. Bentuk aktifitas fisik yang dapat dilakukan di dalam rumah dengan berbagai kegiatan fisik dengan intensitas sedang, seperti jalan di dalam rumah, melakukan yoga atau *tai chi* (meditasi), latihan kekuatan otot, kelentukan, daya tahan jantung serta kombinasi olahraga (Wong et al., 2020). Kemudian, Menurut Kemenkes (2018), untuk mendapatkan hasil

dari aktifitas fisik yang lebih maksimal direkomendasikan untuk melakukan dengan prinsi BBTT yaitu, baik, benar, terukur, dan teratur. Selanjutnya, Mcqueen (2009) ketika melakukan aktifitas fisik, perlu diperhatikan komponen aktifitas fisik, antara lain: Pemanasan. Pemanasan dilakukan selama 5 - 20 menit, dengan tujuan mempersiapkan otot untuk melakukan aktifitas fisik dan mencegah cedera saat melakukan aktifitas fisik. Contoh: berjalan atau jogging. Aktifitas inti. Aktifitas inti dilakukan selama 20 - 60 menit setelah pemanasan. Pendinginan. Tujuan dilakukannya pendinginan adalah menurunkan risiko hipotensi pasca melakukan aktifitas inti, menurunkan panas tubuh, dan mengeliminasi asam laktat (Field et al., 2013).

Dengan demikian, di masa pandemi covid-19 ini tidak menjadi halangan bagi siapapun untuk tetap melakukan gerak termasuk aktifitas fisik baik itu ringan dan sedang. Sehingga dapat berdampak pada peningkatan daya tahan tubuh atau kekebalan tubuh agar dapat terhindar dari penyebaran mata rantai covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Field, M. J., Gebruers, N., Shanmuga Sundaram, T., Nicholson, S., & Mead, G. (2013). Physical Activity after Stroke: A Systematic Review and Meta-Analysis. *ISRN Stroke*, 2013, 1-13. <https://doi.org/10.1155/2013/464176>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
- Mainous, A. G., Tanner, R. J., Rahmanian, K. P., Jo, A., & Carek, P. J. (2019). Effect of Sedentary

Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Healthy Adults With Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m². *American Journal of Cardiology*, 123(5), 764–768.
<https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2018.11.043>

McQueen MA. (2009) Exercise aspects of obesity treatment. *Ochsner J.* Fall;9(3):140-3.

WHO. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. *WHO Library*, 283.

Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44.
<https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>

Zhou, J., Xie, X., Guo, B., Pei, R., Pei, X., Yang, S., & Jia, P. (2021). Impact of COVID-19 Lockdown on Physical Activity Among the Chinese Youths: The COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS). *Frontiers in Public Health*, 9(February).
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.592795>





METODE SIRKUIT TRAINNING MODIFIKASI TERHADAP PENINGKATAN KARDIORESPIRATORY DI MASA PANDEMI COVID 19

Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd.,M.Fis³

Universitas Pendidikan Ganesha

“Di era pandemi ini banyak fungsi pernafasan yang terganggu, sehingga disarankan untuk meningkatkan kualitas kesehatan tubuh dengan melakukan kegiatan olahraga. Sirkuit training modifikasi apabila dilaksanakan secara teratur dapat meningkatkan kualitas sistim kardiovaskuler»

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 telah menjadi polemik global yang juga menyerang Indonesia, selama lebih dari 18 bulan, sehingga memunculkan berbagai dampak dalam kehidupan, salah satunya mempengaruhi kesehatan tubuh individu. Pada 30 Januari 2020 WHO telah menyatakan COVID-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional (Dong et al., 2020).

³ Penulis lahir di Banjar 14 Desember 1978, Penulis mengawali pendidikan formal di sekolah Dasar Negeri 7 Lawang dan lulus pada Tahun 1989. Pendidikan selanjutnya dijalani di SMP dan SMA Dr. Sutomo Surabaya lulus pada Tahun 1992 dan melanjutkan pendidikan S1 di Universitas Surabaya dengan jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S2 di Universitas Udayana dengan jurusan Fisiologi Olahraga, S3 di Universitas Negeri Surabaya dengan jurusan Ilmu Keolahragaan. Bekerja di Universitas Pendidikan Ganesha dari Tahun 2001 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Penulis bisa dihubungi di email: tuti.ariani@undiksha.ac.id

Kesehatan tubuh merupakan hal yang sangat penting karena dengan menurunnya kesehatan memunculkan ketidakmampuan menjalani berbagai persoalan hidup dan kualitas hidup yang lebih baik. Salah satu hal untuk menjaga kesehatan tubuh dengan melakukan kegiatan olahraga yang menjadi kebutuhan bagi masyarakat Indonesia. Tujuan berolahraga banyak ragam misalnya untuk mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran dan pencapaian prestasi. Dimasa Pandemi ini seluruh tempat latihan olahraga, lapangan terbuka, pusat kebugaran ditutup dengan alasan membatasi penyebaran covid-19. Hal ini yang berdampak pada ruang lingkup dalam melakukan aktivitas olahraga sehingga cenderung melakukan aktivitas di dalam rumah.

Sesuai dengan anjuran pemerintah selama masa pandemi ini sebaiknya melakukan aktivitas gerak dirumah. Hal yang dilakukan dirumah disesuaikan dengan kemampuan dan area dirumah yang tujuannya untuk peningkatan imunitas tubuh. Peningkatan imunitas tubuh melalui upaya olahraga dengan frekuensi, durasi, konsistensi, dan jenis olahraga memainkan peranan penting untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh. Imunitas tubuh yang baik akan membantu melindungi tubuh dari serangan virus dan penyakit. Imunitas tersebut salah satunya adalah dengan pola makan yang baik dan sehat untuk menjaga kebugaran tubuh sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh (Mustofa akhmad.2020). Menjaga kebugaran tubuh dengan beraktivitas olahraga. Olahraga yang dapat dilakukan dirumah yang tidak menggunakan ruangan yang luas serta tanpa menggunakan alat dan cukup dengan berat beban tubuh sendiri. yaitu latihan sirkuit training. Metode sirkuit training modifikasi tepat dilakukan karena memiliki keragaman bentuk latihan dan mengkombinasikan atau mengkemas bentuk-bentuk latihan untuk seluruh

komponen-komponen kebugaran jasmani. Sirkuit training adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item latihan yang tujuan agar dalam melakukan latihan tidak membosankan serta efisien. (Kusuma.2017 dalam Perdana Puja Putra. 2020.). Latihan sirkuit training merupakan salah satu metode yang dapat diberikan pada atlet junior untuk memperbaiki kondisi fisik secara umum dimana dalam latihan sirkuit training sasaran utama dalam unsur kondisi fisik adalah kekuatan, daya tahan jantung-paru (cardiorespiratory), kelentukan dan kecepatan. (Permana.Hendri.Suharjana .2013).

Sistem kardiorespiratory sangat penting dalam kualitas dan kuantitas hidup. Sistem kardiorespiratory adalah mengangkut beberapa komponen penting seperti oksigen, nutrisi dan zat penting lainnya ke organ dan jaringan yang membutuhkannya. Organ yang mengalami perubahan ketika peningkatan kardiorespiratory endurance yaitu jantung, paru-paru, pembuluh darah dan darah (Kadir.2002). Fungsi utama sistem kardiovaskular adalah mengalirkan darah yang kaya oksigen ke seluruh tubuh dan memompakan darah dari seluruh tubuh (jaringan) ke sirkulasi paru untuk di oksigenasi. Jantung merupakan organ utama sistem kardiorespiratory, berotot dan berrongga, terletak di rongga toraks bagian mediastrium (Aspiani Reni Y,2015).

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa dengan situasi pandemi covid-19 yang tak kunjung hilang sehingga perlu memiliki imun yang baik melalui olahraga dengan teratur. Olahraga yang dapat dilakukan dengan metode sirkuit training modifikasi yang mampu memberikan dampak pada sistem kardiorespiratory. Sistem kardiorespiratory sangat berperan penting dalam tubuh.

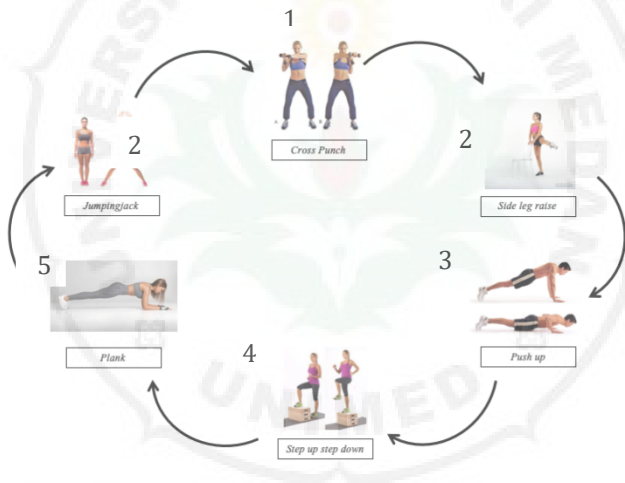
PEMBAHASAN

Coronavirus disease (covid-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh SARS (severe Acute Resoiratory Sydrome) corona virus tipe 2 (SARS Cov-2). Kasus pertama Covid-19 ditemukan di Indonesia pada awal Maret 2020. (Nurmidin dkk.2020). Pencegahan penyebaran virus covid-19 dengan mengikuti protokol kesehatan yang dihimbau oleh pemerintah dengan menjaga perilaku dengan menjaga jarak, menggunakan masker, selalu mencuci tangan dan menjaga imun melalui aktivitas fisik dan makanan yang bergizi. Berdasarkan hasil penelitian Nurmidin,dkk.2020 bahwa pandemi covid-19 berpengaruh pada aktivitas fisik menurun dan penerapan gizi seimbang meningkat saat pandemi. Sehingga disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan durasi 30 menit dan tetap mengkonsumsi makanan gizi seimbang.

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan durasi 30 menit yang dilakukan terus-menerus atau sedikit istirahat dengan program latihan sirkuit training Tujuan dari latihan sirkuit ini adalah meningkatkan fungsi jantung, kekuatan daya tahan otot-otot serta dayatahan peredaran darah dan pernafasan dengan sasaran meningkatkan kesegaran jasmani umumnya Sadjono.1980 yang dikutip oleh sridadi dan sudarna.2011). Sirkuit training memberikan manfaat untuk tercapainya kebugaran tanpa banyak menghabiskan waktu, serta mampu memperbaiki total fitnes dari komponen kondisi tubuh yaitu komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas dan mobilitas. (Batubara, dkk. 2017). Berdasarkan (Sprlich Billy.et.al.2017) latihan selama sembilan minggu sirkuit training dengan HIIT intensitas tinggi lebih banyak penyerapan oksigen tetapi lebih banyak juga persepsi sakitnya sedangkan sirkuit training kombinasi dengan intensitas rendah volume tinggi lebih banyak

menghasilkan persepsi kesehatan yang lebih baik pada wanita yang kelebihan berat badan. Melihat beberapa referensi diatas bahwa dengan situasi pandemi ini bentuk latihan sirkuit ini sangat penting dan mudah untuk dilakukan melihat manfaat dan peggunaan waktunya.

Sirkuit training modifikasi ini mengkemas dengan 6 post. Jenis-jenis latihannya *cross punch, side leg raises, push up, step up step down, plank* dan *jumpingjack*. Cara pelaksanaan latihan dan nerkenaan ototnya:



Gambar 1. Sirkuit Training Modifikasi

Dalam sirkuit training modifikasi ini yang dilatih adalah otot (lengan, perut, pinggang, dan tungkai). Pelaksanaannya otot-otot tersebut melakukan gerakan tidak berhenti dan diulang-ulang sehingga mendukung dalam memasok oksigen serta membuat jantung lebih kuat dan sistem peredaran darah menjadi lebih baik. (Sidik. Zafar.dkk.2019). Sirkuit training terdiri dari beberapa post. Menurut Bomp (2015:230-231) ada 3

kategori yaitu pendek (6-9 pos), menengah (10-12 pos), panjang (13-15 pos). Sirkuit training menurut Nunez Tony P. et al.2020 adalah kinerja yang dilakukan secara berurutan 6-12 post dengan sedikit istirahat atau tanpa jeda. Sedangkan frekuensi, durasi dan repetisi serta intervalnya berdasarkan Fox.1993. frekuensi latihan sebaiknya dilakukan tiga kali seminggu, 2) dilakukan lama latihan sekurang-kurangnya 6 minggu 3) sirkuit dilakukan 2-3 kali tiap sesion, 4) berisi 6-15 pos, 5) periode kerja selama 15-30 detik dan periode istirahat antara 15-60 detik. Melihat kriteria tahapan untuk latihan aerobik berdasarkan Zimmermman dalam Sidik. Zafar.dkk.2019) untuk tahapan 1 melatih daya tahan dasar aerobik adalah latihan berlangsung 40 menit-2 jam dengan denyut nadi antara 130-140x/menit. Tahap ini disebut latihan daya tahan dasar aerobic. Sedangkan tahapan 2 melatih daya tahan dasar aerobik adalah latihan berlangsung 12-40 menit tanpa terputus dengan denyut nadi antara 150-160x/menit. Tahap ini disebut latihan pengembangan aerobik.

Kegiatan latihan yang mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani, seperti latihan yang bersifat aerobik yang di lakukan secara teratur dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak tubuh. Setelah melakukan sirkuit training respon terhadap stimulus aerobik membutuhkan peningkatan fisiologis yang kuat dan terintegrasi dari sistim paru, pernafasan, otot rangka, dan kardiovaskuler. Lavie.et.el. 2015. Dan juga dengan melakukan latihan ketahanan berpengaruh pada sistim kardiovaskuler pernafasan, dan sistem peredaran darah. Latihan fisik akan menyebabkan otot menjadi kuat. Perbaikan fungsi otot, terutama otot pernafasan menyebabkan pernafasan lebih efisien pada saat istirahat. (Alim Abdul.2012).

PENUTUP

Kesehatan tubuh merupakan hal yang sangat penting karena dengan menurunnya kesehatan memunculkan ketidakmampuan menjalani berbagai persoalan hidup dan kualitas hidup yang lebih baik. Era pandemi ini fungsi pernafasan yang terganggu yang berhubungan dengan sistem kardiovaskuler sehingga disarankan untuk meningkatkan kualitas kesehatan tubuh dengan melakukan kegiatan olahraga. Sirkuit training modifikasi dapat dilakukan dirumah dengan alasan mudah, tidak menggunakan tempat luas serta aman dilakukan diruangan dengan mengikuti sistematika latihan. Dengan melakukan latihan sirkuit training modifikasi akan menimbulkan peningkatan sistem kardiovaskuler apabila dilaksanakan secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R.Y.2 015. *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC& NOC EGC* .Ed Jakarta. Buku Ajar
- Abdul Alim. 2012. Pengaruh Olahraga Terprogram Terhadap tekanan darah dan Daya Tahan Kardiorespiratory Pada Pelatda Atlet tenis Sleman. *Medikora* Vol.VIII No. 2 April 2012
- Batubara.R.P.dkk.2017. *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kecepatan Jalan Pada anak Obesitas*. *Jurnal kedokteran Diponegoro* Vol 6 No 2 April 2017.
- Bomba, Tudor O. 2015. *Periodization: Training for sports, third Edition*. Human Kinetics.
- Dong Y, Mo X, Hu Y, et al. (2020). Epidemiology of Covid-19 Among Children. *American Academic Of Pediautric* . DOI. 10.1542/Peds.2020.0702

- Fox, Edward L, Richard W. Bower dan Merie L.Foss. 1993. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletics, 5th Edition*. Dubuque: Wm. C. Brown Communication, Inc.
- Muralitharan.Kadir.et.al.2020. Investigation Of Multiparameter Trends and Anthropometric Measurements for Cardiorespiratory Fitness Assessment Among UTM Staff. IOP. Conf. Ser. Mater. Sci. Eng. 884012002
- Mustofa Akhmad, Suhartatik Nanik.2020. *Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Karangtaruna Kedungupit, Sidoharjo, Wonogiri Jawa Tengah*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Vol 4 No 1 November 2020. p-ISSN: 2614-5251. e-ISSN: 2614-525X
- Nala, Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: UNUD Denpasar.
- Nurmidin. 2020. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pasca sarjana. Indonesian Journal of Public Health and community medicine Vol 1 No 4 November 2020.
- Nunez. Tony P.et al. 2020. Metabolic Effect of Two High-Intensity Circuit Training Protocol: Does Sequences Matter? Journal of exercise Science & Fitness 18.(2020) 14-20
- Permana Hendri. Suharjana 2013. Pengaruh Sirkuit Training Awal Akhir Latihan Teknik Terhadap Kardiorespiratory, Power, Smash, Passing Bawah Atlet Bolavoli. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol 1.No.1.2013
- Putra Puji Perdana.Cholid,Rafii. 2020. *Circuit Training Model latihan Untuk Menunjang Ketepatan Pukulan*

Backhand Bulutangkis. Jurnal sport Area. ISSN 2527-760X.ISSN 2528-584X

Kementrian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease. Direktorat Jenderal Pengendalian dan pencegahan Penyakit

Sridadi,.Sudarno.2011 Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. Jurnal pendidikan Jasmani Indonesia Vol 8 no 2. November 2011.

Sperlich Billy et.al.2017. Functional High_Intensity Circuit training Improves Body Composition, Peak Oxygen Uptake, Strength and Alters certain Dimensions of Quality of Life inOverweight Women. PMID: 28420999 PMID: PMC5376588 DOI:10.3389/fphys.2017.00172

Sidik Didik Zafar. Dkk.2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT.Remaja Rosdakarya Bandung





METODE LATIHAN MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH PADA MASA PANDEMI COVID 19

Dr. Miskalena, M.Kes.⁴

Universitas Syiah Kuala

“Olaharaga yang dilakukan sesuai dan benar akan meningkatkan imun tubuh (kekebalan dan daya tahan tubuh). Seiring meningkatnya daya tahan tubuh akan meningkatkan imun tubuh”

Pandemi dan Penerapan Prokes

Pandemi yang tersebar saat ini secara global, telah mempengaruhi seluruh lapisan masyarakat dan berbagai bidang kehidupan seperti perekonomian, hubungan sosial, proses pendidikan, dan kesehatan masyarakat. Pandemi covid 19, yang mengubah situasi dan kondisi aman, telah memakan korban yang tidak sedikit. Keadaan ini terjadi diantaranya karena berbagai factor, diantaranya adalah karena rendahnya daya tahan tubuh sebagai pertahanan terhadap segala jenis penyakit dan cuaca. Selain rendahnya daya tahan tubuh, kurang sigap merespon penyebab dan sistem kerja virus atau bakteri covid tersebut, sehingga terserang dan menjadi korban. Rendahnya daya tahan tubuh diantaranya, kurang

⁴ Penulis lahir di Takengon 13 Des 1965, penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Univ. Syiah Kuala, pendidikan S2 di Universitas Padjadjaran, dan S3 di Universitas Negeri Jakarta. Saat ini penulis menjadi dosen di Prodi Pendidikan Jasmani, kesehatan dan rekreasi, dosen Magister pendidikan Olahraga universitas syiah Kuala (USK)

olahraga, kurang tidur, kurang makan buah dan sayuran, penyedap dan pengawet makanan, merokok, minum keras, stress dan lain-lain.

Pengaruh pandemi covid 19 pada berbagai bidang ini sangat meresahkan teruma menyangkut kesehatan dan keselamatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kesehatan dan daya tahan tubuh adalah faktor utama dan terpenting dalam menjalani kehidupan. Tinggi rendahnya daya tahan tubuh dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya factor daya tahan tubuh dan daya tahan psikis atau mental. Daya tahan tubuh berkaitan dengan kemampuan tubuh mengatasi semua tantangan dan tuntutan mempertahankan kehidupan. Daya tahan psikis, kemampuan memahami, mengkaji dan menyerap informasi yang diterima oleh panca indra. Factor psikis yang beredar diataranya adalah banjirnya informasi yang diterima, baik yang benar, yang keliru dan berlebihan di media sosia tentang covid dapat meningkatkan keresahan dan kecemasan tingkat tinggi.

Banyaknya berita tentang covid yang beredar baik tentang penyebaran, korban, tempat, alat yang tidak standar, wajib vaksin dan sebagainya. Dapat memicu berbagai kondisi dan aksi yang sangat beragam jelas akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis. Selain berita keliru dan tanpa kejelasan, alat tes yang digunakan tidak jelas akan berubah dalam hitungan jam, salah diagnose, penggunaan obat justru dapat menurunkan imun tubuh..Tanpa pengetahuan secara ilmiah menyebarkan informasi secara luas, meyakinkan pembaca dan pendengar. Penularan yang sangat cepat dan mematikan dengan ciri yang sebelumnya pernah dialami masyarakat, diantaranya kehilangan penciuman disampaikan saraf tepi

Pandemi covid yang menyebar begitu cepat dan luas telah membatasi aktivitas umum yang dilaksanakan untuk

memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari menjadi terbatas. Penerapan protocol kesehatan dengan melarang kerumunan, mengharuskan pakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan. Sementara aktivitas umumnya dilakukan bersama-sama dan ditempat ramai, seperti sekolah/kampus, kantor, perusahaan, pasar, mall, taman, dan lain-lain. Akibatnya aktivitas yang dilakukan terbatas oleh aturan dan sangat merugikan. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh dibutuhkan udara bersih, bergerak dan berolahraga.

Sebelum muncul pandemi covid 19, hampir seluruh waktu digunakan untuk aktif diluar rumah mulai berangkat pagi, pulang sore sehingga aktivitas dirumah terabaikan. Bahkan tegur sapa dengan anggota keluarga tidak ada waktu. Saat berangkat kerja sebelum anak terbagun, saat pulang kerja anak sudah tertidur (lost communication). Kehadiran covid ternyata dapat mengubah dan memicu kedekatan anggota keluarga serta menambah semangat bekerja yang lebih baik. Dengan bekerja dan waktu lebih banyak dirumah, memiliki kesempatan lebih dekat, akrab, dan saling mengisi serta penuh perhatian dengan sesama anggota keluarga, dan tetangga. Perhatian penuh menjadi sumber semangat untuk diri sendiri dan memotivasi keluarga (anak, istri/suami dan tetangga), membersihkan rumah dan halaman rumah. Situasi dan kondisi yang selama ini terabaikan. Demikian juga dengan olahraga dapat dilakukan di rumah dengan mudah dan aman, yaitu dengan melakukan olahraga yang dapat meningkatkan daya tahan paru-paru dalam meningkatkan kapasitas vital paru-paru.

Penggunaan masker saat diam, bepergian maupun bekerja dan berolahraga, merupakan situasi dan kondisi yang tidak nyaman, karena sebelumnya tidak menggunakan masker. juga karena akan menghalangi

kebebasan berbicara, dan hilangnya kebebasan menghirup oksigen yang sangat dibutuhkan tubuh. Dalam berolahraga, lebih semangat dilakukan diluar rumah dan bersama beberapa orang teman. Memang olahraga dapat dilakukan sendirian, kapan saja dan dimana saja. Kegiatan Olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja dengan tujuan yang bermacam-macam, diantaranya meningkatkan daya tahan tubuh.

Olahraga yang teratur, selain dapat meningkatkan kekuatan dan kelincahan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh; daya tahan otot, daya tahan jantung paru. Tergantung tujuan dan jenis olahraga yang dilakukan. Jogging adalah jenis olahraga umum yang dikenal, dilakukan dengan mudah adalah jogging (lari kecil), atau olahraga sepak bola. Jogging yang dilakukan secara terus menerus dapat meningkatkan kekuatan. Bila dilakukan dalam waktu yang lebih lama dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Daya tahan tubuh secara keseluruhan; daya tahan otot, jantung dan paru sama halnya dengan kebugaran jasmani. Meningkatnya daya tahan tubuh atau kebugaran jasmani, terhindar dari kelelahan yang berarti. Artinya dengan istirahat sesaat atau tanpa istirahat dapat melakukan aktivitas berikutnya. Kondisi pandemi seperti sekarang ini, bahkan diberlakukannya PPKM dari tanggal 1 juli hingga 20 Juli, sebelumnya telah berulang kali diintruksikan pembatasan berbagai aktivitas. Salah satu upaya yang dapat dilakukan mengurangi keresahan dan kecemasan adalah dengan melakukan olahraga. Olahraga yang dilakukan sesuai dan benar akan meningkatkan imun tubuh (kekebalan dan daya tahan tubuh). Seiring meningkatnya daya tahan tubuh akan meningkatkan imun tubuh. Keadaan ini mencegah peluang terserang berbagai jenis penyakit. Sementara kecemasan dan keresahan dapat

mengganggu tubuh diantaranya rasa was-was, takut, susah tidur, hilang selera makan, mengakibatkan daya tahan tubuh menurun dan mudah terserang berbagai penyakit, diantaranya terserang covid 19

Salah satu gejala awal Penderita covid 19 adalah mengalami hilangnya penciuman, sesak dan sulit bernafas. Bila salah satu organ tubuh kita tidak berfungsi dengan baik, akan berdampak pada organ tubuh lain. Debaran jantung meningkat atau sebaliknya, susah berbicara apalagi bergerak. Selama ini yang kita pahami, penyebab sesak nafas umumnya terjadi karena kelelahan, asma dan penyakit pernafasan, sehingga sulit bernafas. Sekarang ini sesak nafas terjadi karena adanya virus atau bakteri yang mengganggu sistem pernafasan, mulai dari hidung, kerongkongan hingga paru-paru.

Sistem pernafasan adalah salah satu organ yang memiliki peran vital bagi kelangsungan hidup manusia. Sistem pernafasan berfungsi menyerap oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida melakukan proses pembakaran zat-zat makanan. Paru-paru adalah organ terpenting agar kesehatan terjaga dan juga dapat ditingkatkan dengan baik.

Kapasitas Vital Paru

Kapasitas vital paru merupakan kombinasi dari Volume paru dalam berbagai keadaan bernafas, Volume udara di dalam paru tergantung pada ukuran dan bentuk tubuh. Selanjutnya volume dan kapasitas berubah sesuai posisi tubuh berdiri atau berbaring. Pada posisi berbaring volume udara berkurang karena kecenderungan isi perut menekan diafragma. Sedangkan pada posisi berdiri paru-paru dapat sepenuhnya terisi tanpa adanya penekanan dari isi perut.

Kapasitas vital paru terdiri atas kapasitas inspirasi yaitu jumlah volume tidal ditambah volume cadangan inspirasi (kira-kira 3500 ml). Kapasitas residual fungsional mulai tingkat ekspirasi normal dan mengembangkan paru-paru sampai jumlah maksimum menjadi empat kapasitas paru yaitu kapasitas inspirasi sama dengan volume tidal ditambah dengan volume cadangan. Kapasitas residual fungsional sama dengan volume cadangan inspirasi ditambah volume residual. Kapasitas vital sama dengan volume cadangan inspirasi ditambah tidal volume dan volume cadangan ekspirasi, yaitu jumlah udara maksimum yang dapat dikeluarkan dari paru-paru seseorang setelah mengisi sampai batas maksimum dan kemudian mengeluarkan sebanyak-banyaknya 4600 ml. Sedangkan kapasitas total paru-paru adalah volume maksimum pengembangan paru-paru dengan upaya inspirasi sebanyak-banyaknya sebesar 5800 ml.

Kapasitas vital paru dibagi menjadi menjadi empat macam volume yaitu volume tidal, volume cadangan inspirasi, volume cadangan ekspirasi dan volume residual. Volume tidal adalah volume udara yang diinspirasi dan yang diekspirasikan pada pernafasan normal (500ml pada pria dewasa muda) dan volume cadangan inspirasi adalah udara yang dapat diinspirasi di atas volume tidal normal (3000 ml). Sedangkan volume cadangan ekspirasi merupakan jumlah udara yang masih dapat dikeluarkan setelah akhir dari suatu ekspirasi sebesar (1100 ml pada pria dewasa) dan volume residual adalah volume sisa yang terdapat didalam paru setelah suatu ekspirasi paksa (1200 ml).

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman secara umum, tinggi rendahnya daya tahan tubuh dapat dilihat dari lamanya seseorang mampu melakukan aktivitas

secara terus menerus. Kebanyakan orang berjalan atau berlari kurang dari 30 menit telah mengalami kelelahan. Terlihat dari langkah kaki berat saat melangkah, dan nafas tersengal-sengal. Sebaliknya gambaran daya tahan tubuh yang baik, dapat melakukan aktivitas lebih dari 30 menit, dapat melakukan berulang-ulang tanpa kelelahan yang berlebihan seperti orang yang memiliki daya tahan tubuh rendah. Setelah beraktivitas tidak mampu mengulang aktivitas lagi.

Daya Tahan dan Latihan Pernafasan

Meningkatkan daya tahan paru dapat dilakukan dengan melakukan pengolahan pernafasan (inspirasi dan Ekspirasi) secara maksimal, teratur dan terukur. Hasil penelitian yang penulis lakukan berkaitan dengan pengolahan pernafasan, terbukti dapat meningkatkan daya tahan tubuh secara keseluruhan, selain peningkatan daya tahan paru-paru, juga dapat meningkatkan kekuatan otot. Adapun cara melakukan latihan pernafasan dengan beberapa pilihan gerakan, berdiri, duduk dan berbaring. Dapat memilih dan melakukan salah satu, dua, atau ketiga dari jenis gerakan. Berdiri, duduk atau berbaring.


Jenis dan Cara Melakukan latihan pernafasan :

Tabel. Jenis dan Cara Melakukan Latihan Pernafasan

| | Jenis Gerakan dan jumlah gerakan | Tahan nafas sesuai kemampuan | Ekspirasi optimal |
|--|--|--|---|
| | Berdiri tegak, kedua tangan julurkan kedepan, jari-jari dikepal tarik nafas dalam dan busungkan dada | Sebanuyak 10 detik, tingkatan jumlah hitungan secara bertahap (15, 20, 30 detik). Berbahaya bila dipaksakan | Keluarkan nafas melauai mulut secara perlahan-lahan sambil menurunkan dan melemaskan seluruh tubuh dan tangan disamping |

| | | | badan |
|--|---|---|---|
| | Duduk menjulurkan kedua kaki dan tangan kedepan,jari-jari dikepal tarik nafas dalam dan busungkan dada | Selama 10 detik, tingkatkan jumlah hitungan secara bertahap (15, 20, 30 detik). Berbahaya bila dipaksakan | Keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan sambil menurunkan dan melemaskan seluruh tubuh dan tangan disamping badan |
| | Berbaring telentang, tangan disamping badan, kencangkan/tegangkan seluruh tubuh secara perlahan-lahan, sejalan dengan menarik nafas perlahan-lahan hingga inspirasi optimal | Sebanuyak 10 detik, tingkatkan jumlah hitungan secara bertahap (15, 20, 30 detik). Berbahaya bila dipaksakan | Keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan sambil menurunkan dan melemaskan seluruh tubuh dan tangan disamping badan |

Sebaiknya sebelum melakukan latihan pernafasan, mengukur kemampuan awal, seperti pernafasan dengan menarik nafas dalam dan mengukur waktu lamanya menahan nafas. Demikian juga kekuatan tangan dengan mengangkat beban. Untuk mengetahui kekuatan kaki dengan melakukan gerakan naik turun tangga, dilanjutkan dengan latihan. latihan dilakukan secara teratur dan terus menerus selama minimal enam minggu. Untuk mengetahui terjadi tidaknya peningkatan dapat melakukan tes seperti sebelumnya.



MODEL EVALUASI BIOMEKANIK DENGAN METODE *SELF RECORDING* UNTUK LATIHAN TEKNIK LEMPARAN *SHOOTING* DAN *POINTING* PADA OLAHRAGA PETANQUE SELAMA MASA PANDEMI

Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed.⁵

Universitas Negeri Surabaya

“Self Recording adalah metode pengukuran dan analisis biomekanika secara mandiri. Atlet dapat menggunakan kamera yang tersedia untuk merekam video saat latihan dan melihat hasil rekaman pada software Kinovea untuk evaluasi sederhana”

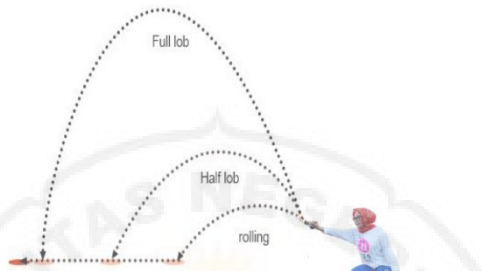
Olahraga merupakan sebuah alat pemersatu bangsa yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia (Irawan et al., 2019). Raden Ayu Tanzila and Emir Rasyid Hafiz (2020) mengungkapkan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan, mengembalikan fungsi organ, memelihara kebugaran jasmani dan fungsi fisiologis tubuh. Salah satu olahraga yang baru dan memiliki banyak penggemarnya di berbagai usia yaitu olahraga petanque. Petanque merupakan sebuah permainan yang dilakukan

⁵ Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana pada tahun 2012 di Jurusan S1 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Selanjutnya penulis menyelesaikan Pendidikan S2 di Jurusan Curriculum Design and Human Potential Development in Physical Education, Nasional Dong Hwa University, Taiwan pada tahun 2016. Saat ini, penulis yang merupakan Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya ini juga merupakan seorang Ph.D. Candidate di Physical Education and Kinesiology Department, Nasional Dong Hwa University, Taiwan.

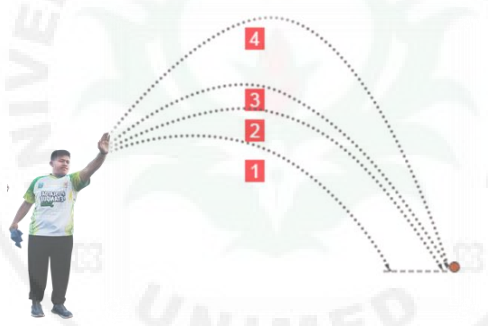
dengan mendekatkan bola besi atau bosi dengan bola kayu atau boka sebagai salah satu target dari dalam mencetak angka, dan pada saat melempar posisi kaki harus berada pada lingkaran yang digunakan sebagai start (Kristanto, 2020).

Petanque merupakan sebuah permainan olahraga yang berasal dari Prancis lebih tepatnya kota Provenc, olahraga ini sudah sangat umum dilakukan di eropa dengan permainan menggunakan bola memiliki berat 650 – 800 g dan memiliki diameter 20 – 80 mm (Loser et al., 2011). Dalam permainan ini peralatan yang diperlukan dan teknik dasar dalam olahraga ini cukup sederhana sehingga olahraga ini dapat dimainkan dengan mudah. Cara bermain permainan ini yaitu dengan melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu dan kedua kaki harus berada dalam lingkaran (Gracia Sinaga, 2019).

Teknik dasar dalam lemparan pada umumnya dibedakan menjadi dua yaitu lemparan untuk menuju titik sasaran (*throwing for pointing*) atau *pointing* dan lemparan untuk menembak (*Throwing for shooter*) atau *shooting* (Nurhasan, 2020). *Pointing* dilakukan dengan cara melempar boule untuk mendekati jack, sedangkan *shooting* adalah lemparan yang dilakukan ke arah boule pihak lawan supaya menjauhi jack. Analisis biomekanika diperlukan untuk memberikan evaluasi gerakan olahraga (teknik) agar dilakukan dengan benar, efektif dan efisien (Al Ardha et al., 2019). Pengukuran dan analisis biomekanika idealnya memang dirancang dan dilaksanakan oleh ahli biomekanika dan berkerjasama dengan pelatih, namun dalam kondisi pandemi Covid-19 ini maka atlet dapat melaksanakan evaluasi secara mandiri.



Gambar 1. Teknik dasar *throwing for pointing* (Nurhasan, 2020)



Gambar 2. Teknik dasar *throwing for shooter* (Nurhasan, 2020)

Self Recording adalah salah satu metode pengukuran dan analisis biomekanika yang dapat dilaksanakan secara mandiri. Metode ini dapat dilaksanakan dengan menggunakan peralatan yang mudah ditemui seperti kamera handphone, laptop/PC, serta aplikasi Kinovea. Pada prinsipnya, atlet dapat menggunakan kamera yang tersedia untuk merekam video saat latihan dan melihat hasil rekaman pada software Kinovea untuk evaluasi sederhana. Berikut adalah prosedur yang dapat diterapkan saat melakukan *self recording*:

1. Kamera

Kemampuan kamera dalam merekam gerakan berkaitan erat dengan kualitas gambar yang dihasilkan. Hal ini berkaitan erat dengan resolusi gambar yang diinginkan dan *frame rate* yang diperlukan. Pada olahraga Petanque dapat direkomendasikan menggunakan kamera dengan kemampuan minimal resolusi gambar 1080p dan *frame rate* minimal 60 fps.

1. Bidang Gerak

Bidang gerak pada umumnya dapat ditentukan dengan kebutuhan analisis yang akan dilakukan. Bidang sagital dapat diterapkan untuk mengetahui lintasan, kecepatan, dan sudut elevasi lemparan. Selain itu, bidang sagital juga dapat melihat sudut *arm flexion* dan *arm extension* secara jelas. Bidang frontal dapat mengamati arah lemparan, *torso vertical angle* serta *shoulder imbalance angle*. Selanjutnya setelah bidang ditentukan, kamera diletakkan pada tripod dengan posisi tegak lurus dengan arah gerakan (gambar 3).

2. Meter Standar

Meter standar merupakan benda yang dapat dijadikan acuan untuk menentukan ukuran. Hal ini diperlukan untuk kalibrasi ukuran dalam video. Meter standar diupayakan berada sejajar dengan bidang gerak, sehingga kalibrasi dapat dilakukan secara akurat (warna oranye pada gambar 3 dan 4).

3. Analisis Video

Video hasil perekaman dapat dianalisis secara sederhana dengan memperhatikan teknik yang sudah dilakukan dan dibandingkan dengan gambar 1 dan gambar 2. Sehingga atlet dapat memperoleh ilustrasi

dan pemahaman secara langsung atas teknik *shooting* atau *pointing* yang telah dilaksanakan.

Analisis video juga dapat dilakukan lebih mendalam dengan bantuan software Kinovea untuk mengetahui secara akurat sudut elevasi, kecepatan, dan lintasan lemparan (Gambar 3 dan 4). Pada kedua teknik dasar yang dilakukan terdapat perbedaan yang dapat diamati, diantaranya adalah ketinggian awal bola, sudut elevasi bola, lintasan bola dan ketinggian maksimal bola. ***



Gambar 3. Analisis *throwing for shooter* atau *shooting* pada bidang sagital



Gambar 4. Analisis *throwing for pointing* atau *pointing* pada bidang sagital

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Ridwan, M., Darmawan, G., Hartoto, S., Kuntjoro, B. F. T., Kartiko, D. C., & Sumartiningih, S. (2019). Analisis Biomekanika pada Stroke Nomor 100 Meter Gaya Dada terhadap Swimming Velocity. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 38-44. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i2.21772>
- Gracia Sinaga, F. S., & . I. (2019). Analysis Biomechanics Pointing dan Shooting Petanque Pada Atlet TC PON XX PAPUA. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 66. <https://doi.org/10.24114/so.v3i2.15196>
- Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Akromawati, H. R., & Yang-tian, H. (2019). Biomechanical Analysis of Concentration and Coordination on The Accuracy in Petanque Shooting. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 8(2), 96-100.
- Kristanto, N. (2020). Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Pointing Atlet Petanque Jawa Timur. *Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Loser, R., Piskoty, G., Al-Badri, A., Tuchs Schmid, M., Schmid, P., & Leemann, A. (2011). Investigation into the mechanisms leading to explosion of pétanque balls. *Engineering Failure Analysis*, 18(2). <https://doi.org/10.1016/j.engfailanal.2010.09.029>
- Nurhasan. (2020). *Olahraga Petanque*. Unesa University Press.
- Raden Ayu Tanzila, & Emir Rasyid Hafiz. (2020). Latihan Fisik dan Manfaatnya Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. *Conferences of Medical Sciences Dies Natalis Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya*, 1(1). <https://doi.org/10.32539/dies.v1i1.34>



**PENDAMPINGAN ATLET BOLAVOLI USIA 7-12
TAHUN MELALUI LATIHAN FISIK VIRTUAL UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA
MASA PANDEMI COVID-19**

Yuni Fitriyah Ningsih, S.Pd., M.Pd.⁶

Universitas Jember

“Perbelakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) telah membatasi gerak atlet olahraga untuk Latihan. Namun latihan harus tetap dilakukan. Virtual Meeting Zoom memungkinkan semua peserta untuk saling melihat dan mendengar sehingga bisa membangun memotivasi”

Olahraga bolavoli menjadi salah satu dari berbagai macam cabang olahraga yang memiliki banyak manfaat. Olahraga bolavoli bukan hanya dilakukan oleh orang dewasa saja melainkan juga anak usia dini. Untuk mencetak prestasi olahraga sejak dini perlunya latihan sedini mungkin agar muncul atlet berprestasi baik di tingkat regional maupun internasional. Pada saat pandemi saat ini apalagi dengan adanya Perbelakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) tentunya latihan harus tetap dilakukan oleh masing-masing atlet. Di masa pandemi Covid-19 ini, atlet putri BMI *Volleyball Club* (BVC) harus

⁶ Penulis lahir di kabupaten Pasuruan, 16 April 1991, penulis merupakan Dosen Universitas Jember Prodi PGSD, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Malang (2014), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2016), peneliti tergabung sebagai Indonesia *Conditioning Coaches Association* (2021).

berlatih dari rumah (BDR). Sayangnya, BDR yang berkepanjangan ini menyebabkan para atlet mengalami penurunan motivasi dan kehilangan tujuan latihan. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi para atlet melalui *Virtual Meeting Zoom*. *Zoom Meeting* memungkinkan semua peserta untuk melihat dan mendengar setiap teman sekelas menggunakan perangkat apa pun, termasuk iPhone, tablet, dan komputer (Tamara & Mary, 2019)

Ketidaktahuan akan program latihan dan latihan apa saja yang harus mereka lakukan tentunya membuat atlet kadang enggan melakukan latihan secara mandiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet khususnya dalam cabang olahraga bolavoli usia 7-12 tahun. Karakteristik fisik seperti komposisi tubuh serta kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan dipengaruhi berbagai faktor salah satunya adalah faktor keturunan (Permana, 2013).

Pelaksanaan pendampingan latihan fisik bolavoli pada anak usia 7-12 tahun ini tidak boleh dilakukan secara sembarangan, melainkan terdapat beberapa tahapan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Adapun tahapan latihan agar latihan bolavoli dapat efektif dan dapat meningkatkan prestasi atlet tentunya dengan program latihan dan tujuan yang ingin dicapai. Pada latihan yang akan diberikan pada saat pendampingan terdiri dari pemanasan, inti, dan pendinginan. Latihan inti diberikan selama kurang lebih 20 menit terdiri dari *stretching* pasif hitungan 1x8 dan *stretching* aktif hitungan 2x8 mulai dari kepala, tangan, punggung dan turun ke kaki. Untuk mengetahui lebih jauh beberapa tahapan dalam latihan akan dijelaskan sebagai berikut.

a. Tahap pemanasan

Kegiatan pemanasan menjadi hal yang paling penting dilakukan sebelum berolahraga. Tujuan dari kegiatan pemanasan ini yaitu untuk menyiapkan organ tubuh agar dapat menerima beban yang lebih berat pada saat melakukan latihan bolavoli. Adapun ciri-ciri apabila tubuh siap melakukan aktivitas yang sebenarnya setelah pemanasan yaitu detak jantung telah mencapai 60% dari kapasitas keseluruhan detak jantung maksimal, tubuh mengalami kenaikan suhu sebesar 1 sampai 2 derajat Celsius, dan badan sudah mulai mengeluarkan keringat. Tahapan pemanasan ini dilakukan selama 10-20 menit. Dalam hal ini pemanasan yang dilakukan secara benar akan mengurangi terjadinya kelelahan bahkan bisa juga cidera olahraga (Irianto, 2004:14)

b. Tahap kondisioning

Tahap kondisioning disini dilakukan setelah melakukan pemanasan yang cukup. Pada tahapan ini aktivitas yang dilakukan yaitu melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan fisik dalam olahraga bolavoli seperti *endurance*, *flexibility*, *speed*, *power*, dan koordinasi. Adapun latihan fisik dalam olahraga bolavoli dapat dilakukan minimal 30 menit dalam setiap latihan.

c. Tahap pendinginan

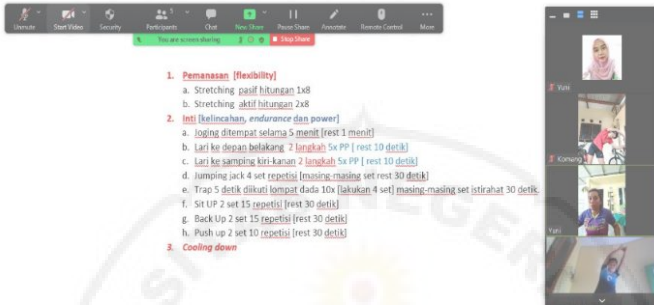
Tahap ini juga termasuk tahapan penting dilakukan setelah berolahraga. Seringkali atlet mengabaikan pendinginan setelah melakukan aktivitas fisik. Adapun manfaat dari kegiatan pendinginan ini yaitu untuk mengurangi kelelahan otot pada saat melakukan aktivitas latihan fisik bolavoli. Pada tahapan ini ditandai dengan frekuensi detak jantung yang mulai menurun, kemudian diikuti menurunnya suhu tubuh.

Agar tahapan pendinginan ini bermanfaat bagi tubuh secara maksimal dapat dilakukan selama 10-15 menit.

Program latihan olahraga bolavoli harus disesuaikan dengan usia, pada pembahasan ini olahraga bolavoli ditujukan untuk anak usia 7-12 tahun dengan tujuan sebagai upaya peningkatan motivasi berprestasi atlet usia 7-12 tahun. Latihan fisik dalam cabang olahraga bolavoli pada anak usia 7-12 dapat dilakukan 1-3 kali selama seminggu, tergantung tujuan dari olahraga bolavoli itu sendiri. Adapun durasi dalam melakukan latihan yaitu 60-90 menit.

Banyak cabang olahraga yang berbeda berdasarkan karakternya. Ini dapat dilihat dari otot penggerak utama, sistem energi yang digunakan, waktu/durasi bermain dan irama dalam permainan, lapangan serta gerak dan variasinya. Dalam bola voli latihan fleksibilitas, kecepatan dan koordinasi adalah sangat penting dan ditambah dengan kekuatan serta daya tahan. Daya tahan sendiri dapat diartikan kemampuan untuk melakukan kerja dalam jangka waktu yang lama dalam menghadapi kelelahan. Bentuk daya tahan sendiri terbagi menjadi 3 diantaranya ada daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik dan daya tahan khusus. Beberapa contoh dalam pengembangan daya tahan sendiri yaitu *fartlek*, *cross country*, *jog stride*, *continuous run* dan *extensive interval*. Sedangkan daya tahan anaerobik yaitu *intensive interval*. Selanjutnya pada daya tahan khusus adalah gabungan antara daya tahan aerobik dan anaerobik serta dipengaruhi intensitas kerja cabang olahraga bolavoli itu sendiri.

Latihan kekuatan khusus juga diperlukan dalam meningkatkan prestasi atlet, sebagai contoh latihan daya tahan yang digabungkan dengan latihan kekuatan secara khusus. Berikut gambar ketika pelaksanaan pendampingan.



Gambar 1 Latihan Fisik atlet *Virtual Zoom Meeting*

Berdasarkan hasil angket yang telah diberikan pada sebelum dan sesudah pendampingan diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1. Tabel Skor Motivasi Berprestasi Atlet Sebelum dan Sesudah Pendampingan

| Nama | Sebelum | Sesudah | Perubahan Skor |
|-------|---------|---------|----------------|
| ML | 70 | 80 | 10 |
| KF | 80 | 80 | 0 |
| WB | 80 | 90 | 10 |
| RQ | 60 | 80 | 20 |
| LT | 70 | 80 | 10 |
| AA | 70 | 80 | 10 |
| CL | 80 | 90 | 10 |
| FN | 80 | 90 | 10 |
| CA | 70 | 80 | 10 |
| IF | 70 | 80 | 10 |
| Total | 73 | 83 | 10 |

| | | | |
|---------------|-----|-----|-----|
| (Mean) | | | |
| Total (SD) | 6.7 | 4.8 | 4.7 |

Hasil Uji Korelasi:

Pengujian hipotesis yaitu pengujian yang didasarkan pada uji statistik yang meliputi pengujian serempak dengan uji F, pengujian individu (parsial/ Uji t), serta pengujian koefisien determinasi (R^2). Berikut ini akan diuraikan hasil dari uji statistik:

a. Pengujian secara serempak (Uji F)

Berdasarkan hasil estimasi menunjukkan nilai probabilitas F-hitung sebesar 0.000000 yang berarti nilai tersebut lebih kecil ($>$) dari tingkat signifikansi ($\alpha=5\%$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Diterimanya hipotesis alternatif (H_a) menunjukkan bahwa atlet yang sebelum dan sesudah pendampingan *virtual meeting* mempunyai pengaruh terhadap perubahan skor dalam motivasi berprestasi.

b. Pengujian secara parsial (Uji-t)

1. Nilai t-hitung atlet sebelum pendampingan virtual sebesar $-2.01E+14$ dengan nilai probabilitas 0.0000, maka probabilitas t-hitung lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha=5\%$ yang berarti berpengaruh signifikan;
2. Nilai t-hitung atlet sesudah pendampingan virtual sebesar $1.44E+14$ dengan nilai probabilitas 0.0000, maka probabilitas t-hitung lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha=5\%$ yang berarti berpengaruh signifikan;

c. Uji Koefisien Regresi Determinasi (R^2)

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai R^2 sebesar 1.000000 yang berarti bahwa 100% perubahan skor motivasi berprestasi pada atlet dipengaruhi seluruhnya oleh pendampingan secara virtual.

Melihat tabel diatas diketahui bahwa rentang skor motivasi berprestasi sebelum dilakukan *virtual meeting* adalah 60-70 dengan rata-rata sebesar 73. Sementara itu, rentang skor motivasi atlet setelah dilakukan *virtual meeting* adalah 80-90 dengan rata-rata sebesar 83. Hasil sebelum dan sesudah *virtual meeting* bervariasi yakni dari 0 hingga 20 dengan rata-rata 10. ***

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training, The Key of Athletic Performanc, 3th Edition*. Kandall/ Hunt: Publishing Company.
- Irianto, D. P. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Permana, D.F.W. 2013. Perkembangan Keseimbangan pada Anak Usia 7 s/d 12 Tahun Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Mei Vol.3 No.1 ISSN: 2088-6802.
- Tamara J.G. Barbosa & Mary Jo Barbosa. 2019. Zoom: An Innovative Solution For The Live-Online Virtual Classroom. *Hispanic Educational Technology Services, Inc. (HETS) May*. Vol 9 Issue 2.



Update Kegiatan Aktivitas Fisik ke Sosial Media sebagai Promosi Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.⁷

Universitas Islam Negeri Mataram

“Profesional bidang kesehatan perlu menggunakan alternatif lain, yaitu salah satunya melalui media sosial sebagai upaya promosi kesehatan dengan menggabungkan media sosial dengan strategi dan komunikasi kesehatan yang dapat dipahami oleh masyarakat umum”

Sosial media merupakan tren yang digemari oleh anak-anak, remaja, hingga orang dewasa sebagai upaya untuk menunjukkan aktivitas keseharian individu dalam rutinitas mereka. Biasanya kegiatan-kegiatan yang mengesankan akan diposting melalui sosial media oleh setiap penggunanya. Kegemaran memposting aktivitas tersebut dengan secara terus-menerus mengupdate sosial media mereka dengan konten-konten yang menarik baginya merupakan budaya yang sudah melekat pada masyarakat saat ini. Sosial media merupakan salah satu

⁷ Penulis lahir di Tulungagung, 04 Agustus 1992, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Mataram, penulis menyelesaikan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2016), kemudian gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Malang pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019).

teknologi yang digunakan oleh banyak orang saat ini yang memungkinkan tiap individu berinteraksi sosial melalui teknologi internet dengan komunikasi yang menjadi dialog interaktif (Darsa & Antika, 2020: 356). Sosial media merupakan media *online* (berbasis jaringan internet) yang membantu individu memperoleh dan mengomunikasikan informasi, serta dengan melalui sosial media dapat dijadikan sebagai sarana membentuk suatu komunitas tertentu (Kamhar & Lestari, 2019: 2). Adapun jenis sosial media yang populer saat ini di kalangan masyarakat antara lain: *facebook*, *whatsapp*, *instagram*, *youtube*, *twitter*, dan *tiktok*.

Pada masa pandemi Covid-19 ini mobilitas masyarakat dibatasi, bahkan dianjurkan seminimal mungkin manusia untuk tidak bepergian jika tidak penting. Indonesia memiliki jumlah penduduk yang terpadat keempat di dunia saat ini, dan kondisi pandemi Covid-19 memberikan dampak yang sangat buruk bagi kehidupan keseharian masyarakat saat ini, sehingga perlu adanya upaya yang hendak dilakukan agar penyelesaian kondisi tersebut dapat diatasi dan dikendalikan dengan kondusif (Djalante et al., 2020: 1). Sosial media sebagai sarana penyebaran informasi dan komunikasi memiliki peran penting dalam memberikan himbauan dan anjuran yang tepat kepada masyarakat tentang kegiatan yang aman dilakukan ketika masa pandemi Covid-19 (Findayani, 2020: 63). Selain itu sosial media juga dapat dijadikan hiburan tiap individu untuk mengisi waktu mereka di rumah dan lingkungan masing-masing. Melalui sosial media yang sering dibuka dan dilihat oleh individu, maka harus banyak konten-konten positif dan mengajak kebaikan agar kesehatan psikis maupun jasmani tetap terpelihara (Putra, 2021: 10). Penggunaan sosial media dapat memberikan dampak bagi masyarakat dengan membawa perubahan yang masif ke dalam struktur komunikasi melalui media massa ke era

komunikasi digital yang lebih interaktif (Khang et al., 2012: 281). Sosial media yang terus tumbuh kembang dengan pesat pada beberapa tahun ini memberikan kemudahan masyarakat untuk menjalin komunikasi dan mengakses informasi tanpa dibatasi waktu dan ruang khususnya pada saat pandemi Covid-19 ini (Wang & Tang, 2020: 458).

Profesional bidang kesehatan perlu menggunakan alternatif lain, yaitu salah satunya melalui media sosial sebagai upaya promosi kesehatan dengan menggabungkan media sosial dengan strategi dan komunikasi kesehatan yang dapat dipahami oleh masyarakat umum (Leonita & Jalinus, 2018: 25). Pemahaman dan anggapan yang serius dalam pengalaman dan perspektif kebijakan promosi kesehatan dan layanan kesehatan untuk memenuhi kebutuhan anak-anak dan hingga kaum dewasa (Aggleton et al., 2010: 8). Kegiatan promosi kesehatan fokus pada perilaku gaya hidup sehat. Kegiatan yang mendorong aktivitas fisik dapat dimulai dari anak-anak. Aktivitas fisik anak minimal 2 jam sehari dan maksimal 3 jam. (Golden & Earp, 2012: 1). Promosi kegiatan yang membuat badan menjadi sehat dan bugar melalui aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan, karena setiap individu selalu hidup dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Ardiyanto & Mustafa, 2021: 169). Aktivitas fisik merupakan segala gerakan tubuh yang menggunakan otot rangka yang memerlukan energi untuk melakukannya (Karim et al., 2018: 1). Setiap manusia memiliki kemampuan fisik yang berbeda, ada yang sudah terlatih, ataupun ada yang belum terlatih, sehingga perlakuan aktivitas tiap orang akan berbeda pula.

Saat melakukan aktivitas fisik di rumah diperlukan motivasi dan percaya diri untuk memunculkan ide dengan kreatif, mandiri, sukarela, dan aman demi menjaga

kesehatan secara konsisten (Mustafa, 2021: 170). Gerakan-gerakan yang tepat menjadi indikator keberhasilan individu dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka (Mustafa & Sugiharto, 2020: 214). Dalam hal ini pendidik pendidikan jasmani ataupun pelatih olahraga perlu menyediakan sumber referensi yang tepat dan mudah diakses oleh siswa maupun atletnya di masa pandemi Covid-19 ini. Sosial media dapat dijadikan alternatif tempat untuk menyajikan materi aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani sebagai upaya pemeliharaan sistem imun bagi tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Namun perlu diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani, bahwa jika ranahnya ke dalam pembelajaran, maka pendekatan saintifik ketika memberikan tahapan pembelajaran tidak boleh diabaikan selama memberikan materi pendidikan jasmani dalam bentuk dalam jaringan (daring) (Mustafa & Winarno, 2020: 88). Jenis sosial media berupa *instagram* memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk menyebarkan informasi kesehatan secara visual seluas-luasnya dengan tampilan yang menarik serta hasilnya mudah diakses oleh orang lain (ZA et al., 2019: 253). Selama berolahraga mandiri di rumah atau lingkungan masing-masing, diperlukan pengetahuan dan pemahaman yang tepat tentang bentuk aktivitas fisik tersebut. Tantangan utama adalah untuk menemukan cara yang efektif untuk mendukung setiap orang untuk meningkatkan dan membiasakan perilaku aktivitas fisik yang sesuai, maka praktisi kesehatan memiliki peran penting dalam mendiskusikan dan membuat rekomendasi seputar aktivitas fisik itu (Taylor, 2014: 29). Dengan memiliki budaya hidup aktif berolahraga dalam keseharian, akan membuat masyarakat ini menjadi sadar akan kesehatan mereka.

Pada saat ini sering ditemui bahwa banyak orang yang gemar berolahraga karena mereka ingin mengisi konten sosial media mereka agar lebih berwarna. Kegiatan seperti berolahraga di rumah, kemudian direkam dengan video maupun difoto kemudian diunggah ke akun sosial media adalah orang yang ingin menunjukkan bahwa dia telah melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan mereka. Hal tersebut dapat dijadikan motivasi maupun perlombaan sekaligus promosi kesehatan antar hubungan teman melalui sosial media bahwa sejauh mana setiap pemilik akun dapat melakukan aktivitas fisik. Selain itu, fenomena yang gemar mengupdate kegiatan berolahraga seperti: bersepeda, berlari, senam, bulutangkis, tenis lapangan, dan olahraga lainnya yang dapat dilakukan di masa pandemi Covid-19 dapat dijadikan motivasi internal dalam diri sendiri, bahwa sejauh mana batas kemampuannya dalam berolahraga. Namun, perlu diperhatikan bahwa setiap orang memiliki kemampuan jasmani yang berbeda, tentunya setiap individu hendaknya memiliki batas kesadaran masing-masing apabila melihat postingan temannya di sosial media tentang aktivitas olahraga yang lebih tinggi parameternya, bahwa setiap individu belum tentu dapat melakukan hal yang sama seperti itu. Faktor lain yang mempengaruhi seseorang dapat berolahraga dengan baik selain kemampuan fisik adalah fasilitas olahraga yang digunakan (Tesgera, 2018: 27). Perlengkapan olahraga yang lebih berkualitas dapat mendorong untuk mencapai penampilan terbaik seseorang dalam berolahraga.***

DAFTAR PUSTAKA

Aggleton, P., Dennison, C., & Warwick, I. (2010). *Promoting Health and Well-being through Schools*. New York: Routledge Taylor & Francis.

- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 5(2), 169-177. https://doi.org/https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Darsa, M. R., & Antika, Y. (2020). Pembelajaran Bahasa Arab Melalui Sosial Media. *Multaqa Nasional Bahasa Arab*, 3(1), 355-364.
- Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., ... Warsilah, H. (2020). Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020. *Progress in Disaster Science*, 6, 100091. <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100091>
- Findayani, A. (2020). Peran Sosial Media dalam Penyampaian Informasi dan Kesiapsiagaan Masyarakat Menghadapi Covid-19 di Kota Semarang. *Jurnal Geografi : Media Informasi Pengembangan dan Profesi Kegeografian*, 17(2), 63-69. <https://doi.org/10.15294/jg.v17i2.24506>
- Golden, S. D., & Earp, J. A. L. (2012). Social Ecological Approaches to Individuals and Their Contexts: Twenty Years of Health Education & Behavior Health Promotion Interventions. *Health Education & Behavior*, 39(3), 364-372. <https://doi.org/10.1177/1090198111418634>
- Kamhar, M. Y., & Lestari, E. (2019). Pemanfaat Sosial Media Youtube Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi. *Inteligensi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2), 1-7. <https://doi.org/10.33366/ilg.v1i2.1356>

- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-6.
- Khang, H., Ki, E.-J., & Ye, L. (2012). Social Media Research in Advertising, Communication, Marketing, and Public Relations, 1997-2010. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 89(2), 279-298. <https://doi.org/10.1177/1077699012439853>
- Leonita, E., & Jalinus, N. (2018). Peran Media Sosial dalam Upaya Promosi Kesehatan: Tinjauan Literatur. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi*, 18(2), 25-34. <https://doi.org/10.24036/invotek.v18i2.261>
- Mustafa, P. S. (2021). Motivasi dan Kepercayaan Diri dalam Melakukan Aktivitas Fisik melalui Pembelajaran Daring. In *Akademisi dalam Lingkaran Daring* (1 ed., hal. 165-172). Tulungagung: Akademia Pustaka. <https://doi.org/10.31219/osf.io/9q5n6>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199-218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Aktivitas Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 78-92.
- Putra, A. S. (2021). Peran Sosial Media sebagai Media Dakwah di Zaman Pandemic Virus Corona atau Covid-19 di Indonesia. *Panangkaran: Jurnal*

Penelitian Agama dan Masyarakat, 4(1), 1-12.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14421/panangkraran.2020.%25x>

- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26-32. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>
- Tesgera, W. D. (2018). Impact of Equipment Sport of Facilitating on Teaching Learning of the Process of Physical Education in the Case of Babala High School. *American Journal of Education and Information Technology*, 2(2), 27-35. <https://doi.org/10.11648/j.ajeit.20180202.12>
- Wang, Z., & Tang, K. (2020). Combating COVID-19: health equity matters. *Nature Medicine*, 26(4), 458-458. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0823-6>
- ZA, A. F. S., Sari, N. P., & Nabila. (2019). Promosi Kesehatan “Sadari” Menggunakan Instagram pada Mahasiswi Non Kesehatan Universitas Andalas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 253-263.





POLA AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI COVID-19

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.⁸

Universitas Sriwijaya

“Pandemi Covid-19 mengakibatkan penurunan aktivitas fisik disertai perubahan sosial ekonomi masyarakat secara global. Pandemi Covid-19 menuntut meningkatnya urgensi promosi melakukan aktivitas fisik. Hal ini penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan yang bersifat positif”

Munculnya pandemi *Covid-19* mengakibatkan pembatasan aktivitas secara massal, bahkan seseorang yang terinfeksi virus tersebut harus melakukan karantina, baik di rumah sakit maupun secara mandiri di rumah. Tetapi penelitian terbaru menunjukkan karantina yang mempunyai potensi dilaksanakan dalam jangka waktu lama mempunyai efek negatif dari segi psikologis (Brooks et al., 2020). Sedangkan efek aktivitas fisik terdokumentasi dengan baik untuk kesehatan mental yang baik dan dapat mereduksi akibat negatif dari segi psikologi terkait pandemi *Covid-19* (Sallis & Pratt, 2020)

⁸ Penulis merupakan Dosen pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan S2 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Sriwijaya. Lahir dan besar di Kabupaten Jombang Jawa Timur, tepatnya di Kec. Sumobito. Menempuh pendidikan tinggi S1 sampai dengan S3 di Universitas Negeri Surabaya dari tahun 2005-2015.

Pandemi *Covid-19* juga mengakibatkan penurunan aktivitas fisik disertai perubahan sosial ekonomi masyarakat secara global (Dunton et al., 2020; Gallo et al., 2020; Meyer et al., 2020). Perubahan-perubahan tersebut merupakan akibat dari perubahan pola perilaku masyarakat terkait dengan rutinitas sehari-hari dan Kesehatan mental yang berkurang (misalkan: depresi, kecemasan, dan stress). Hal tersebut juga dapat dialami oleh pelajar, baik tingkat dasar dan menengah, maupun tingkat atas dan mahasiswa. Penelitian di Provinsi Hubei, Cina, menunjukkan bahwa mahasiswa tinggal bersama orang tua dengan stabilitas pendapatan orang tua yang tidak pasti dikaitkan dengan kemungkinan mengalami kecemasan, sedangkan memiliki kerabat atau kenalan yang terinfeksi *Covid-19* meningkatkan kemungkinan penurunan kesehatan mental (Cao et al., 2020). Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa, dan faktor-faktor yang memengaruhi hasil ini, penting untuk dipantau selama pandemi *Covid-19*.

Dalam dunia pendidikan, pandemi *Covid-19* ini mengakibatkan sarana pendidikan seperti sekolah maupun universitas “ditutup”, sedangkan banyak penelitian yang menemukan bahwa penutupan sekolah pada saat *Covid-19* akan menyebabkan peningkatan tingkat obesitas (Rundle et al., 2020; Workman, 2020), hal ini terjadi karena sekolah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk aktivitas fisik melalui pendidikan jasmani (Cradock et al., 2013; Fairclough et al., 2015; Ridgers et al., 2012), dan anak-anak biasanya terlibat dalam tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dan lebih banyak waktu duduk di akhir pekan dibandingkan dengan hari sekolah (Fairclough et al., 2015). Selain itu, anak-anak akhirnya bertambah berat badannya selama musim panas, terutama anak-anak yang tidak terdaftar di perkemahan dan

kegiatan musim panas yang terstruktur (Franckle et al., 2014; Quinto Romani, 2011; Tanskey et al., 2018; Wahl-Alexander et al., 2020). Jika penutupan sekolah akibat dari pandemi *Covid-19* dan pembatalan kelas aktivitas/tim olahraga yang berlangsung selama satu tahun atau lebih dapat mengakibatkan pola aktifitas fisik yang tidak aktif yang biasanya terlihat pada hari-hari akhir pekan, dan memungkinkan adanya konsekuensi yang lebih besar bagi kesehatan fisik dan mental pelajar secara keseluruhan.

Penutupan, pembatalan, dan pembatasan terkait pandemi *Covid-19* berdampak pada partisipasi aktivitas fisik, tetapi hal tersebut justru menginspirasi guru, pelatih, profesional kebugaran, dan entitas lain untuk menawarkan layanan *streaming online* dengan kelas olahraga/aktivitas langsung atau yang direkam untuk dengan menggunakan platform seperti *Zoom*, *YouTube*, *Instagram*, dan aplikasi seluler lainnya. Selain itu, tanpa adanya kegiatan terstruktur dan terjadwal dari sekolah atau tuntutan pelajaran dan kelas setelah sekolah, beberapa anak mungkin memiliki lebih banyak waktu untuk bermain bebas aktif secara fisik di rumah. Namun, mungkin ada perbedaan besar dalam akses pada peluang ini berdasarkan pertimbangan keuangan rumah tangga, akses teknologi digital, ukuran rumah dan halaman, serta keamanan lingkungan dan volume lalu lintas (Baidal et al., 2020; Ding et al., 2011; Tandon et al., 2012).

Tak heran, pandemi *Covid-19* dan karantina mengakibatkan peningkatan afek negatif dan penurunan afek positif. Oleh karena itu, upaya promosi untuk tetap melakukan aktivitas fisik selama pandemi *Covid-19* dan pada saat karantina akan sangat berguna sebagai metode untuk tidak hanya meningkatkan kesehatan mental yang positif tetapi juga untuk memperoleh manfaat promosi kesehatan tambahan seperti peningkatan kekebalan

(Simpson & Katsanis, 2020). Banyak cara yang sudah dilakukan untuk mempromosikan aktivitas fisik selama pandemi dengan mengembangkan atau mempromosikan kelas kebugaran secara online; namun, kurangnya motivasi dan keasyikan dengan masalah atau tuntutan lain mungkin menjadi hambatan utama untuk memanfaatkan sumber daya ini dan terlibat dalam aktivitas fisik.

Panduan WHO dan sumber akademis lainnya melaporkan beberapa saran yang mudah dilakukan untuk tetap mendekati rekomendasi global WHO dari 150 menit intensitas sedang atau 75 menit intensitas kuat (atau kombinasi keduanya) dalam melakukan aktivitas fisik per minggu saat berolahraga dalam waktu terbatas (Cradock et al., 2013). Saran tersebut didasarkan pada tips praktis seperti istirahat sejenak dan mengikuti kelas *online*. Selanjutnya, praktisi olahraga mengiklankan dan mempromosikan latihan berbasis rumah pada *platform* elektronik seperti *YouTube*, *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, dan aplikasi latihan pada ponsel atau tablet, dan perangkat lunak lainnya seperti konferensi video untuk menunjukkan seberapa kuat aktivitas di rumah dapat dilakukan. Penggunaan teknologi modern untuk mengiklankan dan mempromosikan aktivitas fisik secara interaktif serta untuk merekam parameter fisik yang dapat menunjukkan tingkat kebugaran adalah alat yang menjanjikan untuk dapat meningkatkan dan mengukur latihan yang dapat dilakukan di rumah. Artinya, asalkan jarak fisik/social diterapkan, aktivitas fisik sangat disarankan selama pandemi *Covid-19*, karena banyak manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental. Pelatihan yang disesuaikan dengan usia, kondisi klinis, dan tingkat kebugaran adalah yang terpenting, oleh karena itu, direkomendasikan aktifitas fisik yang dapat dilakukan di rumah selama ini sangat dibutuhkan.

Kesimpulannya, dengan adanya pandemi *Covid-19* ini upaya promosi untuk melakukan aktivitas fisik diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan yang bersifat positif, terutama karena pembukaan kembali akses sekolah dan kegiatan olahraga lainnya akan dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui komunitas dan pemanfaatan akses digital untuk dapat melakukan aktivitas fisik meskipun hanya dari rumah.***

DAFTAR PUSTAKA

- Baidal, J. A. W., Chang, J., Hulse, E., Turetsky, R., Parkinson, K., & Rausch, J. C. (2020). Zooming Toward a Telehealth Solution for Vulnerable Children with Obesity During Coronavirus Disease 2019. *Obesity*, 28(7), 1184–1186. <https://doi.org/10.1002/OBY.22860>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cradock, A. L., Barrett, J. L., Carnoske, C., Chriqui, J. F., Evenson, K. R., Gustat, J., Healy, I. B., Heinrich, K. M., Lemon, S. C., Tompkins, N. O., Reed, H. L., & Zieff, S. G. (2013). Roles and Strategies of State Organizations Related to School-Based Physical Education and

Physical Activity Policies. *Journal of Public Health Management and Practice*, 19(Supplement 1), S34-S40.

<https://doi.org/10.1097/PHH.0b013e3182840da2>

Ding, D., Sallis, J. F., Kerr, J., Lee, S., & Rosenberg, D. E. (2011). Neighborhood environment and physical activity among youth: A review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4), 442-455. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.06.036>

Dunton, G. F., Wang, S. D., Do, B., & Courtney, J. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity locations and behaviors in adults living in the United States. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101241.

<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101241>

Fairclough, S. J., Boddy, L. M., Mackintosh, K. A., Valencia-Peris, A., & Ramirez-Rico, E. (2015). Weekday and weekend sedentary time and physical activity in differentially active children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(4), 444-449. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.06.005>

Franckle, R., Adler, R., & Davison, K. (2014). Accelerated weight gain among children during summer versus school year and related racial/ethnic disparities: A systematic review. *Preventing Chronic Disease*, 11. <https://doi.org/10.5888/pcd11.130355>

Gallo, L. A., Gallo, T. F., Young, S. L., Moritz, K. M., & Akison, L. K. (2020). The Impact of Isolation Measures Due to COVID-19 on Energy Intake and Physical Activity Levels in Australian University Students. *Nutrients*, 12(6), 1-14. <https://doi.org/10.3390/NU12061865>

Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M., & Herring, M. (2020). Erratum: Changes in

- physical activity and sedentary behavior in response to covid-19 and their associations with mental health in 3052 us adults (Int. J. Environ. Res. public health 2020, 17 (18), 6469). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1-2.
- Quinto Romani, A. (2011). Children's weight and participation in organized sports. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(7), 687-695. <https://doi.org/10.1177/1403494811421058>
- Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A.-M., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2012). Physical Activity During School Recess. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 320-328. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.019>
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). COVID-19-Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity*, 28(6), 1008-1009. <https://doi.org/10.1002/oby.22813>
- Sallis, J. F., & Pratt, M. (2020). Multiple benefits of physical activity during the Coronavirus pandemic. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-5. <https://doi.org/10.12820/RBAFS.25E0112>
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 6. <https://doi.org/10.1016/J.BBI.2020.04.041>
- Tandon, P. S., Zhou, C., Sallis, J. F., Cain, K. L., Frank, L. D., & Saelens, B. E. (2012). Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. *International Journal of Behavioral Nutrition*

and *Physical Activity*, 9.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-88>

Tanskey, L. A., Goldberg, J., Chui, K., Must, A., & Sacheck, J. (2018). The State of the Summer: a Review of Child Summer Weight Gain and Efforts to Prevent It. *Current Obesity Reports*, 7(2), 112–121.
<https://doi.org/10.1007/s13679-018-0305-z>

Wahl-Alexander, Z., Brusseau, T., & Burns, R. (2020). Changes in Daily Step Counts and Health-Related Fitness After a Sports-Based Residential Summer Camp in Boys. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 35(2), 72–81.
<https://doi.org/10.1080/1937156x.2020.1718039>

Workman, J. (2020). How Much May COVID-19 School Closures Increase Childhood Obesity? *Obesity*, 28(10), 1787–1787.
<https://doi.org/10.1002/oby.22960>





METODE LATIHAN DALAM MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH PADA PASIEN YANG TERJANGKIT COVID-19

Solehuddin Al Huda, M.Pd.⁹

UINSU MEDAN

“Banyak cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh pasien COVID 19, yaitu dengan mengkonsumsi vitamin, makanan yang sehat dan latihan fisik. Diantaranya yaitu push-up, menahan salah satu kaki dengan tangan dibuka kesamping dan melatih otot perut yaitu dengan cara sit up.”

Coronavirus Disease (COVID-19) merupakan salah satu virus baru yang menggemparkan seluruh penjuru dunia pada 1 tahun terakhir ini, tanpa terkecuali di Indonesia. Banyaknya pasien yang meninggal dunia membuat seluruh penduduk Indonesia terkhususnya merasa khawatir dan takut. Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk dan sesak nafas. Masa inkubasi rata – rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari.

⁹ Penulis Penulis lahir di Medan, 29 desember 1991, penulis merupakan dosen UINSU Medan, dalam bidang ilmu Pembelajaran Olahraga. Penulis menyelesaikan program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Negeri Medan (2014) dan gelar Megister Pendidikan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Medan (2018)

Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal bahkan kematian. tanda – tanda gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernafas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru. Penularan COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin, tidak melalui udara. Orang yang beresiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernafasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat.

Daya tahan tubuh merupakan yang sangat penting diperhatikan pada saat sekarang ini, jika pasien yang sudah terjangkit COVID-19 daya tahan tubuhnya sangat melemah dan banyak cara untuk meningkatkannya yaitu dengan banyak mengkonsumsi vitamin, mengkonsumsi makanan yang sehat, bahkan sampai latihan fisik juga dapat meningkatkan daya tahan bagi pasien yang terjangkit COVID-19. Menurut Hari yulianto (2008:47) Latihan fisik ringan maupun berat dapat meningkatkan daya tahan tubuh dikarenakan mampu mengaktifkan kerja sel darah putih yang merupakan komponen utama kekebalan tubuh pada sirkulasi darah. Menurut Guyton (1996:445) manfaat sel – sel leukosit adalah kebanyakan sel – sel ini secara khusus dibawa atau diangkut menuju daerah – daerah yang mengalami peradangan yang berat,

jadi sel – sel ini menyediakan pertahanan yang cepat dan kuat terhadap agen infeksi yang mungkin ada.

Seseorang yang sehat dapat melakukan beberapa latihan fisik di lingkungan manapun, baik itu didalam ruangan ataupun diluar ruangan tetapi berbeda halnya dengan seseorang yang sudah terjangkit COVID-19 yang hanya berada dikamar dan tidak bisa melakukan kegiatan apapun diluar ruangan yang bertujuan agar tidak menyebarnya virus tersebut. Dibalik terbatasnya ruang gerak dalam kegiatan latihan fisik ternyata ada beberapa solusi yang dianjurkan kepada pasien yang terjangkit COVID-19 agar tetap dapat melakukan aktifitas dalam ruangan yang terbatas.

Apa saja kegiatan yang dapat dilakukan dikamar atau dalam ruangan yang terbatas dan mampu meningkatkan daya tahan tubuh yaitu yang pertama adalah push-up, dimana gerakan ini bertujuan melatih otot bahu dan dada sehingga pada saat otot dada dibuka paru-paru juga semakin terbuka lebar yang membuat sirkulasi darah juga semakin lancar, latihan ini dapat dilakukan dalam beberapa metode, metode pertama push-up dengan posisi badan datar. Cara melakukannya, push up ini dilakukan dengan dua cara yaitu push up untuk pria dan push up untuk wanita. Push up yang dilakukan pria yaitu, posisi badan yang menghadap kelantai dengan kedua kaki dirapatkan dan lurus, posisi kedua lengan diluruskan dan dibuka selebar bahu, hitungan dimulai pada saat gerakan dari atas kebawah dengan posisi badan hampir menyetentuh lantai dan badan diangkat keatas sampai lengan lurus kembali. Push up yang dilakukan wanita hampir sama dengan pria bedanya lutut mengenai lantai atau menjadi penopang kaki dan pergelangan kaki disilang dengan salah satunya. Selebihnya dilakukan sama dengan

peria, kegiatan ini dilakukan 1 x 8 diulang kembali sampai 4 set berulang, dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Push up pria



Gambar 2. Push up wanita

Variasi gerakanpun dapat dilakukan seperti kedua lengan dibuka lebar sehingga otot dada semakin tertarik, atau dengan variasi kedua tangan dirapatkan tetapi pada saat turun kebawah lengan terbuka lebar, bisa juga dilakukan dengan variasi ayunan yang dilakukan kebawah sambal mengarah kekanan setelah naik keatas pada saat turun kembali posisi diubah menjadi kebawah kiri. Variasi dapat dilakukan lagi dalam gerakan push up yaitu dengan berdiri atau kedua lengan menyentuh dinding seperti melakukan gerakan dorongan benda, variasi berikutnya push up dengan posisi kaki diatas tempat tidur atau lebih

tinggi dari lengan, variasi terakhir kebalikan dari posisi tadi yang mana lengan lebih tinggi dari kaki.

Metode berikutnya adalah menahan salah satu kaki dengan tangan dibuka kesamping yang bertujuan mengatur pernafasan dan keseimbangan pada kaki, dengan cara kaki dibuka selebar bahu kemudian salah satu kaki diangkat kedepan dan lengan diluruskan kesamping dengan hitungan 8 detik, selanjutnya kaki bergantian dan posisinya juga bisa diubah seperti kebelakang, kesamping atau diluruskan kedepan dan kebelakang.

Metode berikutnya adalah melatih otot perut yaitu dengan cara sit up yaitu dengan cara badan dibaringkan kelantai kemudian kedua kaki ditekek dan kedua lengan berada disamping kepala hitungan dimulai pada saat kepala diangkat keatas dan dada menyentuh lutut, jika metode melatih otot perut tidak bisa dilakukan oleh pasien dapat dilakukan dengan cara sama seperti push up tetapi bedanya tidak dilakukan naik turun melainkan tetap, caranya letakkan lengan dari sikut sampai jari – jari kelantai kemudian kaki diluruskan kebelakang seperti gerakan push up setelah itu tahanlah gerakan tersebut dalam waktu satu menit. Gambar dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 3. Mengecilkan otot perut

Metode – metode diatas dapat dikembangkan kembali dengan gerakan yang dapat dilakukan ditempat sehingga memudahkan pasien yang terjangkit COVID-19 agar tetap bisa melakukan latihan fisik untuk dapat menaikkan system imun dalam tubuh.***

DAFTAR PUSTAKA

Isbaniyah, dr. Fathiyah dkk. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Yulianto, Hari, 2018, Latihan Fisik dan Kekebalan Tubuh. *Medikora Jurnal Ilmiah Olahraga*, Vol IV, No1





FENOMENA AKTIVITAS FISIK MELALUI BERSEPEDA DI MASA PANDEMI COVID-19

Silvi Aryanti, M.Pd.¹⁰

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sriwijaya

“Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh masyarakat adalah bersepeda. Bersepeda di masa pandemi Covid 19 membuat masyarakat menjadi lebih antusias.”

A. Pendahuluan

Corona Virus Disease (COVID-19) muncul di Indonesia pada tahun 2019 merupakan penyakit jenis menular. Manusia diserang tidak memandang usia baik muda maupun sampai lansia khususnya pada sistem pernapasan. Memiliki dua jenis coronavirus yang juga pernah menyerang masyarakat Indonesia dan kasus menyebar cukup tinggi yaitu SARS-CoV dan Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (Yanuarita, 2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) gejala umum yang penderita rasakan saat terpapar COVID-19

¹⁰ Penulis lahir di Palembang, 21 Juli 1991, penulis merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) Pendidikan Prodi Penjaskes di FKIP Universitas Sriwijaya (2012), dan menyelesaikan pendidikan S2 di Universitas Negeri Yogyakarta Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Olahraga (2015). Korespondensi (silviaryanti@fkip.unsri.ac.id)

yaitu demam dengan suhu tubuh melebihi 38 derajat Celsius, gejala batuk, sesak napas hingga perawatan intens di rumah sakit dibutuhkan. Virus corona akan cepat menyerang seseorang saat daya tahan tubuh telah lemah. Oleh sebab itu, menjaga imunitas tubuh masyarakat pada masa pandemi covid 19 diperlukan adanya aktivitas fisik. WHO (2018) aktivitas fisik adalah gerakan tubuh untuk melakukan gerak dengan dibutuhkan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka. Salah satu contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh masyarakat adalah bersepeda. Bersepeda adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dengan menggunakan sepeda (Romadhon & Rustiadi, 2016). Seseorang melakukan kegiatan bersepeda dilandasi dengan rasa senang (Rissel & Wen, 2011). Bersepeda di masa pandemi covid 19 menimbulkan fenomena di kalangan masyarakat.

Fenomena yang terjadi berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa bersepeda pada saat pandemi covid 19 mengalami kenaikan pada frekuensi seminggu dua kali. Pada saat pandemi adanya tren bersepeda (Deniati, 2021). Olahraga bersepeda di kalangan masyarakat muncul dikarenakan adanya penerapan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di Indonesia. Hal ini membuat masyarakat merasakan kejenuhan karena hanya berada di rumah. Dilakukannya aktivitas bersepeda di luar rumah merupakan alternatif kejenuhan berkurang, mencari udara segar dan bersih, ramah lingkungan, aman, serta dapat menjaga jarak antara pesepeda satu dengan pesepeda lain (Ika, 2020). Oleh sebab itu, melakukan aktivitas fisik melalui bersepeda di masa pandemi covid 19 sangatlah penting. Bersepeda di masa pandemi menjadi sebuah fenomena di kalangan masyarakat.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuan masyarakat untuk bersepeda agar membuat imunitas tubuh ditingkatkan. Responden kebanyakan melakukan aktivitas olahraga bersepeda karena adanya trend. Melakukan aktivitas bersepeda secara rutin dan terprogram membuat habit atau kebiasaan yang baik (Hadi, 2020). Ramdani (2020) kesimpulan dari hasil penelitian yaitu masyarakat melakukan aktivitas bersepeda karena adanya tren selama pandemi. Nurrahmah (2021) hasil kajian didapatkan bahwa anak dan keluarga melakukan olahraga bersepeda di era new normal pada masyarakat kota Bandung bertujuan untuk berolahraga, imunitas tubuh terjaga, kebersamaan keluarga dan mengurangi rasa jenuh karena berada dalam rumah serta mengurangi kebiasaan bermain gadget untuk anak-anak. Berdasarkan penelitian yang relevan bahwa dapat disimpulkan bersepeda di masa pandemi covid 19 menimbulkan fenomena. Fenomena yang terjadi yaitu masyarakat bersepeda dikarenakan mengikuti tren yang ada, selain itu karena dapat menjaga imunitas tubuh agar tetap dapat dijaga, mengurangi rasa jenuh, dan kebiasaan memainkan gadget berkurang.

C. Penutup

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa melakukan olahraga bersepeda di masa pandemi covid 19 membuat masyarakat menjadi lebih antusias. Hal ini dikarenakan trend dari aktivitas bersepeda dikalangan masyarakat. Oleh sebab itu, sebaiknya masyarakat tidak hanya mengikuti trend bersepeda, melainkan adanya kesadaran untuk melakukan aktifitas olahraga. Tak lupa melakukan aktivitas bersepeda di masa pandemi dengan mematuhi protokol kesehatan yang ada.***

DAFTAR PUSTAKA

- Deniati, E. N. (2021). Hubungan Tren Bersepeda dimasa Pandemi Covid-19 dengan Imunitas Tubuh Lansia. *Jurnal Sport Science and Health (SSH)*, 3(3), 12-132.
- Fitroni, H. (2021). Fenomena Peningkatan Motivasi Bersepeda Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Sporta Sainitika*, 6(1), 109-118.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Ika. (2020). Pakar UGM Jelaskan Cara Aman Bersepeda di Tengah Pandemi Corona. Universitas Gadjah Mada. Diakses dari <https://ugm.ac.id/id/berita/19632-pakar-ugm-jelaskan-cara-aman-bersepeda-di-tengah-pandemi-corona>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurrahmah, K., Safitri, R., Sumiati, S., & Fitriani, P. D. (2021). Tren Keluarga Bersepeda di Era New Normal. *Az-Zahra: Journal of Gender and Family Studies*, 1(2), 106-118.
- Ramdani, I. (2020). Analysis of The Cycling Trend During the Pandemic of COVID 19 Towards Small and Medium Enterprises (UMKM) Income. *International Journal of Social Science and Business*, 4(4), 528-535.
- Rissel, C., & Wen, L. M. (2011). The possible effect on frequency of cycling if mandatory bicycle helmet legislation was repealed in Sydney, Australia: A

cross sectional survey. *Health Promotion Journal of Australia*, 22(3), 178-183.
<http://doi.org/10.1071/he11178>.

Romadhon, S. A., & Rustiadi, T. (2016). Motivasi dan Minat Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5 (1), 102-108.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/pesh>.

Yanuarita, H. A., & Sri, H. (2021). Pengaruh Covid-19 terhadap Kondisi Sosial Budaya di Kota Malang dan Kondisi Strategis dalam Penangannya. *Jurnal Ilmiah Widya Sosiopolitika*, 2(2), 58-71.

WHO. (2013). *World health statistics 2013*. WHO Press.



BAB II
PSIKOLOGI DAN MENTAL TRAINING SAAT
PANDEMI





PERUBAHAN AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU HIDUP SELAMA PANDEMI

Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si.¹¹

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universtasi Negeri Jakarta

“Aktivitas fisik memiliki peran positif dalam memperbaiki kesehatan umum, membantu jantung bekerja dengan baik, peredaran darah dan pernapasan serta membantu fungsi kekebalan tubuh”

Corona merupakan penyakit virus yang menyerang infeksi saluran pernafasan bawah. Penyakit ini pertama kali terjadi di kota Wuhan Cina wilayah metropolitan terbesar di provinsi Hubei China pada bulan Desember 2019. Penyakit ini disebabkan oleh coronavirus baru (CoV) bernama severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARSCoV-2), yang menyebabkan penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) seperti yang diumumkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 11 Februari 2020. COVID-19 merupakan penyakit yang menginfeksi sel inang menggunakan lonjakan protein yang terhubung ke *angiotensin-reseptor converting enzyme 2 (ACE2)* yang diekspresikan pada berbagai sel manusia seperti sel epitel

¹¹ Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si lahir di Jakarta 9 November 1978, penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Negeri Jakarta jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan S1 di Universitas Nasional Jurusan Manajemen. S2 di Universitas Indonesia jurusan Manajemen Komunikasi. S3 di Universitas Negeri Jakarta di Jurusan Pendidikan Olahraga. Saat ini penulis menjadi dosen di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

paru-paru. Peran pemicu potensial yang mendukung ekspresi reseptor ACE2, diantaranya merokok atau penggunaan obat hipertensi. Selain itu, ada beberapa populasi yang dianggap rapuh dan rentan terhadap COVID-19 adalah orang tua karena memiliki immunosupresi atau orang yang memiliki penyakit penyerta atau komorbid.

Dalam minggu-minggu berikutnya, penyakit ini mulai menyebar ke seluruh China hingga ke negara lain termasuk Indonesia dan akhirnya penyakit ini menjadi penyakit yang dikenal dengan istilah EPIDEMI COVID-19 dan penyakit ini telah menjadi ancaman kesehatan global. Hal ini dikarenakan begitu banyaknya orang yang terjangkit virus COVID-19 dan banyaknya orang yang meninggal. Sejak merebaknya COVID-19 di Indonesia mulai bulan Maret 2019 dan mengingat kuatnya penularan SARS-CoV-2 dari manusia ke manusia, maka pemerintah Indonesia mengambil berbagai upaya untuk menahan laju penyebaran virus. Telah berbagai upaya dilakukan pemerintah sejak tahun 2019 hingga tahun 2021 dalam menahan laju penyebaran virus diantaranya melakukan pembatasan jarak sosial (*social distancing*), menggunakan masker, sering mencuci tangan, membatasi kerumunan masyarakat dengan cara menutup berbagai aktivitas seperti sekolah, tempat umum dan bisnis seperti Mall yang dikenal dengan istilah 5M. Orang yang dapat melakukan mobilisasi pada saat pandemi seperti ini hanyalah orang-orang yang melakukan pekerjaan penting seperti sektor kesehatan dan perawatan sosial, polisi dan angkatan bersenjata, pemadam kebakaran, pasokan air dan listrik) atau melakukan kegiatan penting seperti kunjungan kesehatan, pembelian obat-obatan atau makanan. Saat ini, virus COVID-19 telah memiliki varian baru yang disebut dengan varian Delta. Dimana penyebaran varian ini lebih cepat dibandingkan SARS-CoV-2. Sehingga, untuk

menahan lajunya penyebaran virus Delta tersebut, Pemerintah mengambil kebijakan dengan melakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Kebijakan yang diambil Pemerintah memiliki tujuan untuk dapat menahan laju penyebaran virus yang semakin tinggi setiap harinya. Namun, tentunya kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah menimbulkan beberapa efek negatif pada respons psikologis seperti kebingungan, stress dan kecemasan karena adanya perubahan kebiasaan sosial (Brooks et al., 2020). Dimana, orang-orang saat ini lebih banyak melakukan aktivitas di rumah atau melakukan karantina.

Karantina atau aktivitas yang dilakukan di rumah menyebabkan orang kurang melakukan aktivitas fisik, dimana hal ini berkontribusi terhadap perubahan kesehatan yang merugikan seperti penuaan dini, obesitas, kerentanan kardiovaskular, atrofi otot, pengeroposan tulang, dan penurunan kapasitas aerobik. Padahal banyak ahli yang mengatakan bahwa aktivitas fisik memiliki peran positif dalam memperbaiki kesehatan umum, membantu jantung bekerja dengan baik, peredaran darah dan pernapasan serta membantu fungsi kekebalan tubuh. Aktivitas fisik mampu menangkal gangguan metabolisme, tulang, otot, patologi sendi dan penyakit neurodegeneratif. Oleh karena itu, aktivitas fisik merupakan salah satu pilar utama hidup sehat dan merupakan komponen utama pengobatan untuk hidup sehat.

Aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi, dan dapat mencakup berolahraga, berjalan, berkebun, dan melakukan pekerjaan rumah tangga (Caspersen C, Powell K, 1985). Banyak penelitian yang telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan manfaat secara positif seperti kepuasan

sosial (Bazaco et al., 2016), kesehatan fisik (Pedersen & Saltin, 2015) dan kesehatan mental (Schuch et al., 2018). Karena berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa aktivitas fisik berkontribusi pada pengurangan risiko kardiovaskular secara keseluruhan, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dan mengubah hipertrofi ventrikel kiri (Hegde & Solomon, 2015). Aktivitas fisik juga memiliki efek positif yang terkenal pada sindrom metabolik dan sensitivitas insulin, mengurangi resiko pengembangan peradangan sistemik, kelebihan massa tubuh dan penyakit tidak menular yang diketahui mengganggu fungsi kekebalan tubuh.

Begitu pula di masa pandemi seperti ini, aktivitas fisik tetap disarankan untuk dilakukan oleh banyak peneliti agar dapat memberikan elemen perlindungan terhadap Covid-19. Aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, misalnya melalui mobilisasi limfosit dan pelepasan sitokin seperti IL-6, IL-7 dan IL-15. Selain itu, individu dengan tingkat aktivitas tinggi kurang rentan terhadap infeksi dari virus influenza, rino, atau herpes. Berdasarkan penelitian dalam imunologi olahraga, terkait dengan Covid-19, telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat secara efektif mengurangi infeksi saluran pernapasan bagian atas. Selain itu, Secara kolektif, hasil penelitian menunjukkan untuk dapat mempertahankan kegiatan aktivitas fisik sangatlah penting selama pandemi. Karena penghentian kegiatan aktivitas fisik pada masa pandemi dapat menyebabkan penurunan konsumsi oksigen maksimal (VO_{2max}), penurunan kapasitas daya tahan, hilangnya kekuatan dan massa otot, dan berkurangnya tribologi sendi. Sehubungan dengan infeksi saluran pernapasan atas (ISPA), yang disebabkan oleh patogen seperti COVID-19, aktivitas fisik dapat memperbaiki hasil patologis, dengan mempromosikan pelepasan hormon stres yang bertanggung jawab untuk mengurangi

peradangan lokal yang berlebihan di dalam saluran pernapasan dan dengan menginduksi sekresi anti-sitokin inflamasi, seperti IL-4 dan IL-10, untuk mencegah aktivitas populasi sel T helper tipe 1 (Th1) yang terlalu lama melawan patogen, yang menyebabkan kerusakan sel dan nekrosis.

Namun, dengan kondisi pandemi yang sedang meningkat maka pemerintah mengambil kebijakan dengan melakukan pembatasan kegiatan masyarakat dengan salah satunya melakukan penutupan taman umum, pusata kebugaran atau fasilitas olahraga dan klub. Karena berkurangnya aksesibilitas ke area public tersebut, sehingga mengurangi masyarakat untuk bergerak dan beraktivitas fisik bahan mendorong untuk masyarakat melakukan aktivitas dari rumah atau perilaku menetap. Sehingga penting dilakukan pemahaman tentang perubahan perilaku aktivitas fisik dan perilaku hidup menetap (*sedentary behavior*) selama pembatasan. Pemahaman perubahan ini diperlukan tidak hanya untuk hasil kesehatan yang terkait dengan perubahan perilaku aktivitas fisik dan perilaku hidup menetap (*sedentary behavior*), tetapi juga untuk membantu pengembangan intervensi kesehatan masyarakat seperti melakukan promosi melakukan aktivitas fisik dari rumah. Sehingga aktivitas fisik berbasis rumah bukan menjadi topik baru dan dampak positifnya pada variabel fisik dan psikologis telah dilaporkan dalam berbagai hasil penelitian (Sallis, Adlakha, Oyeyemi, & Salvo, 2020).

Adapun saran dari beberapa sumber akademis dan dari panduan WHO untuk individu dapat melakukan aktivitas fisik per minggu dalam ruang dan waktu yang terbatas adalah 150 menit dengan intensitas sedang atau 75 menit dengan intensitas kuat (atau bisa dengan melakukan kombinasi keduanya). Karena berdasarkan konsensus

umum dari literatur imunologi olahraga menunjukkan bahwa adaptasi terhadap respons sistem kekebalan saat melakukan aktivitas fisik bergantung pada intensitas dan durasi upaya serta jenis olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, didasarkan pada tips praktis maka disarankan untuk melakukan aktivitas fisik dengan mengambil istirahat aktif pendek dan mengikuti kelas-kelas online. Sehingga, kini banyak praktisi olahraga yang mempromosikan aktivitas fisik berbasis rumah dilakukan dengan platform elektronik seperti *YouTube*, *Facebook*, *Twitter*, aplikasi olahraga untuk ponsel atau tablet, dan perangkat lunak jenis konferensi video dan lain-lain.

Hal ini dilakukan untuk menunjukkan seberapa kuat aktivitas fisik di rumah dapat diatur, dan dilakukan tanpa adanya batasan karena kurangnya ruang dan peralatan latihan khusus. Penggunaan teknologi modern untuk mengiklankan dan mempromosikan PA secara interaktif serta untuk merekam parameter fisik yang dapat menunjukkan tingkat kebugaran (misalnya, pedometer dan perangkat yang dapat dikenakan lainnya) adalah alat yang menjanjikan untuk meningkatkan dan mengukur latihan berbasis rumah, meskipun rekomendasi khusus pada mereka penggunaan dan tujuan terkait tetap langka. Berdasarkan tulisan di atas, maka dapat dikatakan bahwa jika dalam kondisi yang sehat, semua orang harus tetap melakukan aktivitas fisik di rumah sebanyak yang mereka bisa, tanpa mengubah rutinitas aktivitas fisik. Aktivitas fisik disarankan selama pandemi karena memiliki banyak manfaat baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Namun, aktivitas fisik yang akan dilakukan tetap harus menyesuaikan dengan usia, kondisi klinis dan tingkat kebugaran orang tersebut. ***

DAFTAR PUSTAKA

- Bazaco, M. C., Pereira, M. A., Wisniewski, S. R., Zgibor, J. C., Songer, T. J., Burke, J. D., & Fabio, A. (2016). Is There a Relationship Between Perceived Neighborhood Contentedness and Physical Activity in Young Men and Women. *Journal of Urban Health*, 93(6), 940–952. <https://doi.org/10.1007/s11524-016-0088-z>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Caspersen C, Powell K, C. G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985;Mar-Apr100(2):126-31. *US National Library of Medicine*, 100 (2)(2), 126–131.
- Hegde, S. M., & Solomon, S. D. (2015). Influence of Physical Activity on Hypertension and Cardiac Structure and Function. *Current Hypertension Reports*, 17(10). <https://doi.org/10.1007/s11906-015-0588-3>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25, 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Sallis, J. F., Adlakha, D., Oyeyemi, A., & Salvo, D. (2020). An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-2019 policies and practices. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 328–334. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.005>

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., ... Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., ... Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>.





PERAN ORANGTUA MEMBERSAMAI ANAK BEROLAHRAGA SELAMA PANDEMIK COVID 19

Dr. Eva Julianti P., SE., M.Sc.¹²

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

“Manfaat kebersamaan anak dalam olahraga adalah anak akan terlibat lebih lama, menghindari cedera, materi dari guru terpantau serta menjadi teladan bagi anak dalam perilaku hidup sehat”

Pandemik Covid 19 yang telah berjalan hampir dua tahun mengubah situasi norma menjadi adaptasi new normal. Disaat kasus Covid meningkat, Pemerintah melalui Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menerapkan kebijakan Belajar dari Rumah (BdR) untuk semua jenjang pendidikan. Selanjutnya, pemerintah daerah mengambil kebijakan yang berbeda tentang kegiatan belajar di sekolah (luring=luar jaringan atau offline). Sebagian provinsi atau daerah mengambil kebijakan luring, atau kombinasi luring dan daring (dalam jaringan/online). Sementara di beberapa propinsi seperti DKI Jakarta menerapkan luring sepenuhnya. Pemprov DKI Jakarta menghentikan semua pembelajaran tatap muka di sekolah. Peralihan yang cepat dari sekolah normal ke belajar dari

¹² Penulis lahir di Surabaya, 19 Juli 1972, penulis merupakan Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, dengan fokus penelitian dan tulisan pada manajemen pnejas dan olahraga, pnejas adaptif serta aktifitas fisik, penulis menyelesaikan S1 pada FE USAKTI (1996), Magister pada Universiti Kebangsaan Malaysia (2001) dan Doktor Pendidikan Jasmani pada PPS UNJ (2020).

rumah menimbulkan pertanyaan tentang kesiapan guru, orang tua, dan siswa dalam melaksanakan proses belajar mengajar secara efektif, terutama di tingkat sekolah dasar. Sebuah penelitian yang dilakukan *The Abdul Latif Jameel Poverty Action Lab (J-PAL at MIT)* melakukan survei online dan telepon terhadap 114 sekolah dasar di Provinsi DKI Jakarta untuk mengetahui pengalaman orang tua dan guru selama pelaksanaan home learning. Survei online dilakukan kepada guru dan orang tua di 114 sekolah sampel antara 27 Juli hingga 4 Agustus 2020. Sebanyak 16.453 dari sekitar 34.000 orang tua (48 persen) di sekolah sampel menyelesaikan survei online. Sekitar 1.162 dari sekitar 1.667 guru (69 persen) menyelesaikan survei. Wawancara telepon kualitatif juga dilakukan terhadap 198 orang tua, 50 guru, dan 10 pengawas sekolah. Untuk memberikan wawasan yang lebih rinci tentang tantangan pembelajaran dan praktik terbaik oleh orang tua dan guru untuk mengatasi tantangan tersebut.

Survei yang dilakukan Irhamdini dan Sahadewo (2020) menemukan bahwa pembelajaran online asinkron adalah metode utama yang digunakan oleh guru untuk menyampaikan materi pembelajaran selama pembelajaran di rumah. Pembelajaran daring secara asinkron merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dan memanfaatkan satu aplikasi dimana guru dan peserta didik berkomunikasi dalam waktu yang tidak sama atau ada jeda komunikasi yang terjadi antara guru dan peserta didik. Dari sudut pandang orang tua, tantangan terbesar dalam melakukan pembelajaran di rumah adalah menjaga fokus anak. Tantangan ini menjadi lebih besar untuk mendampingi anak dalam pembelajaran pendidikan jasmani, tidak hanya memerlukan fokus, tetapi juga keterampilan gerak (*motor skill*).

Pembelajaran Penjas, Olahraga dan Aktifitas Fisik Selama BdR

Aktifitas fisik adalah pilihan yang murah, mudah diakses, dan aman untuk dimasukkan ke dalam rutinitas selama berada di rumah. Penggunaan teknologi oleh guru pendidikan jasmani untuk memantau siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan aktifitas fisik patut menjadi sorotan selama periode ini untuk tercapainya kebugaran siswa dan menghindari penyebaran virus. Selama pandemik, masalah utama adalah anak malas gerak. Demikian juga sebagian guru pendidikan jasmani, kesulitan dalam memantau hasil belajar gerak. Umumnya dilakukan dengan memberikan tugas dan anak diminta membuat video. Karena itu sangat diperlukan kerjasama melalui komunikasi yang baik antara guru pendidikan jasmani dan orangtua.

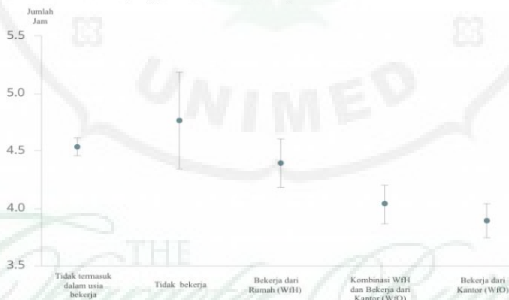
Pembelajaran Pendidikan jasmani yang diduga dilakukan dengan asinkron seharusnya dikombinasi dengan lebih banyak menggunakan pembelajaran sinkron. Hal ini perlu didukung dengan teknologi daring dan kemampuan guru yang optimal. Sementara untuk penilaian dan evaluasi pembelajaran, guru dapat menggunakan metode asinkron. Hal yang harus diperhatikan oleh guru adalah keamanan siswa saat melakukan tugas gerak. Perlu diberikan contoh-contoh yang mudah diikuti misalnya dengan kombinasi gerakan utuh sebenarnya dengan gerakan *sequence* dan *slow motion*. Keamanan menjadi hal penting, dengan tidak menugaskan siswa, gerakan yang belum diajarkan dan hal ini perlu dikomunikasikan dengan orangtua. Guru juga harus memilih, tidak semua materi harus dikerjakan siswa di rumah, terutama yang berbahaya.

Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar Penjas dan Berolahraga di Rumah

Orang tua menunjukkan peran yang berbeda dalam mendampingi anak selama BdR. Penelitian J-PAL mengambil sampel dari sekolah tinggi dan miskin, dengan status ditentukan dengan menghitung proporsi siswa penerima Kartu Jakarta Pintar (KJP) di masing-masing sekolah. Sekolah dengan proporsi penerima KJP di atas 50 persen dikategorikan *high poverty school*, sedangkan sekolah dengan proporsi penerima KJP di bawah 50 persen dikategorikan *low poverty school*. Membiasakan anak-anak untuk fokus pada materi pembelajaran adalah tantangan utama yang dialami orang tua di sekolah tinggi dan miskin selama Belajar dari Rumah (BdR). Catatan awal dari wawancara telepon menunjukkan bahwa tantangan ini dapat disebabkan oleh kebosanan anak-anak karena kurangnya interaksi dengan teman sebaya serta beban tugas yang dianggap terlalu tinggi. Selain itu, kemampuan orang tua untuk menjelaskan materi pembelajaran juga bisa menjadi faktor penyebabnya. Tantangan khusus ini lebih sering dialami oleh orang tua yang memiliki anak kelas 1 sampai 4 dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak di kelas 5 dan 6. Merujuk pada hasil wawancara telepon, salah satu strategi inovatif yang dilakukan orang tua untuk membantu fokus anak adalah dengan memungkinkan anak-anak mereka untuk terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan seperti menggambar dan melukis. Orang tua dengan anak-anak di Kelas 4-6 cenderung menghabiskan waktu rata-rata lebih tinggi untuk menemani anak-anak belajar. Salah satu penjelasan yang mungkin adalah bahwa anak-anak di kelas yang lebih tinggi menerima beban tugas yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak di kelas yang lebih rendah (Kelas 1-3).

Ada indikasi bahwa beban mendampingi anak selama belajar di rumah lebih besar di kalangan ibu. Hal ini ditunjukkan dengan lebih rendahnya rata-rata jam yang dihabiskan orang tua untuk menemani anaknya jika sang ibu bekerja, baik sebagian atau seluruhnya, dari rumah atau di kantor (lihat Gambar 1). Jika seorang ibu tidak dalam angkatan kerja atau menganggur, rata-rata jam yang dihabiskan untuk menemani anak-anak adalah lebih dari 4,5 jam di hari sekolah biasa, sedangkan untuk ibu yang bekerja sebagian di rumah dan bekerja sepenuhnya dari rumah rata-rata jam adalah 4,4 jam. dan 4 jam berturut-turut. Ibu-ibu yang bekerja penuh waktu di kantor menghabiskan waktu kurang dari 4 jam menemani anak-anaknya. Di sisi lain, status pekerjaan ayah (baik dari rumah, dari kantor, atau sebagian bekerja) tidak berkorelasi dengan rata-rata jam yang dihabiskan orang tua untuk menemani anaknya.

Gambar 1: Rata2 waktu yang dihabiskan ibu bekerja



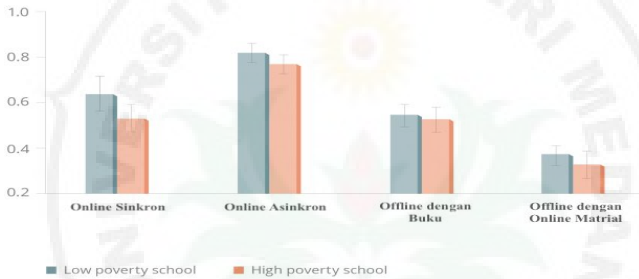
Sumber: diterjemahkan dari

<https://www.povertyactionlab.org/project/learning-home-during-pandemic-experiences-parents-and-teachers>

Guru di sekolah dengan tingkat kemiskinan tinggi dan sekolah dengan tingkat kemiskinan rendah menggunakan pembelajaran online asinkron sebagai metode pengajaran utama. Pengajar memiliki opsi untuk menyampaikan

materi pembelajaran menggunakan metode sinkron online melalui aplikasi video meeting (Zoom dan Google Meet). Namun, terbatasnya kuota internet seluler dan tambahan keterampilan teknis yang diperlukan baik dari orang tua maupun guru untuk menggunakan aplikasi pendukung tersebut menjadi tantangan utama yang membatasi penerapan metode tersebut.

Gambar 2: Metode pembelajaran utama yang digunakan guru selama Bdr



Sumber: diterjemahkan

<https://www.povertyactionlab.org/project/learning-home-during-pandemic-experiences-parents-and-teachers>

Dari Gambar 2, kita juga dapat melihat bahwa persentase guru yang menggunakan pembelajaran online sinkron lebih tinggi di antara sekolah-sekolah miskin, menyoroti kemungkinan ketidaksetaraan dalam akses dan kapasitas guru dan orang tua dalam melaksanakan pembelajaran di rumah. Sebagai cara untuk beradaptasi dengan keterbatasan akses internet dan smartphone siswa, beberapa guru melakukan pembelajaran online terbatas di sekolah atau mengunjungi rumah siswa untuk menyampaikan materi dan tugas. Selain itu, beradaptasi dengan tidak adanya papan tulis dan spidol biasa, guru berinovasi dengan menggabungkan berbagai metode penjelasan. Misalnya, dalam menjelaskan tentang suatu konsep atau gerakan, guru mengirimkan penjelasan verbal

melalui voice note WhatsApp yang dilengkapi dengan video singkat yang bersumber dari YouTube. Dalam skenario lain, guru terlebih dahulu menggunakan materi di buku teks sekolah, dan jika siswa masih kesulitan memahami, guru akan merekam dan mengirimkan video penjelasan singkat.

Manfaat Orangtua Mbersamai Anak dalam Olahraga

Ada beberapa alasan mengapa mbersamai anak dalam olahraga memberi manfaat:


1. Partisipasi olahraga yang meningkat dan berkelanjutan – anak-anak jauh lebih mungkin untuk mengambil bagian dalam olahraga dan tetap terlibat lebih lama jika orang tua menunjukkan minat pada olahraga yang dilakukan anak-anak mereka. Orang tua juga akan lebih banyak memberi anak-anak akses ke olahraga melalui penyediaan sarana olahraga di rumah.
2. Bantuan langsung – anak-anak akan jauh lebih bersemangat jika orangtua menunjukkan perhatian, dan membantu melakukan olahraga di rumah. Tugas-tugas gerak yang diberikan guru, menjadi terpantau dan terhindar dari cedera dengan pengawasan dan bantuan langsung dari orangtua.
3. Perilaku teladan – anak-anak akan belajar secara alami melalui contoh dan teladan yang ditunjukkan orangtua. Orang tua dapat bekerja sama dengan guru atau pelatih untuk mengarahkan perilaku anak-anak selama berolahraga dan mendukung tercapainya nilai dalam olahraga dengan menciptakan lingkungan yang positif di mana sportivitas yang baik adalah prioritas.

DAFTAR PUSTAKA

Irhamni, Milda dan Sahadewo, Gumilang.2020. Learning from Home During the Pandemic: The Experiences of Parents and Teachers. J-PAL. <https://www.povertyactionlab.org/project/learning-home-during-pandemic-experiences-parents-and-teachers>

Wolf, Linda. The Benefits of Playing Sports For the Kids (And the Parents). <https://yourteenmag.com/sports/benefits-of-playing-sports>





PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM KONDISI PANDEMI COVID-19 SEBAGAI UPAYA MENJAGA KEBUGARAN ATLET

Dr. Asep Angga Permadi, M.Pd.¹³

Prodi Pendidikan Jasmani FPIK Universitas Garut

“Pada kondisi pandemi, seorang pelatih tidak dapat menganalisa dan memantau secara langsung apa yang dilakukan dan bagaimana motivasi atlet pada saat berlatih secara mandiri”

Psikologi menjadi disiplin ilmu yang mandiri pada akhir abad ke-19 dan mengalami pergeseran makna yang semakin luas serta merupakan bidang ilmu yang mempelajari ilmu pengetahuan dan semua aspek perilaku manusia (kognitif, afektif, dan psikomotorik) (Hoedaya, 2007). Psikologi dalam olahraga dimaknai sebagai ilmu terkait psikologi yang diimplementasikan dalam keolahragaan. Hal ini mencakup faktor-faktor yang mempengaruhi atlet secara langsung serta faktor lainnya pada eksternal atlet yang kemungkinan mempengaruhi bagaimana penampilan atlet. Psikologi olahraga merupakan satu dari tujuh sub-disiplin ilmu keolahragaan yang berkembang secara pesat selain *sport medicine*, *sport biomechanics*, *sport pedagogy*, *sport sociology*, *sport history* dan *sport philosophy* (Hoedaya, 2007). Perkembangan psikologi olahraga mendapatkan pengakuan yang sangat

¹³ Penulis adalah dosen di Prodi Pendidikan Jasmani FPIK Universitas Garut

baik dalam upaya membantu atlet dan pelatih untuk mencapai *performance* terbaiknya menuju prestasi puncak.

Dalam kondisi pandemi Covid-19 perencanaan pembinaan program latihan terjadi banyak kendala dengan adanya pembatasan kegiatan (Tuwu, 2020), tentu membuat pengurus, pelatih dan atlet sebagai tantangan yang harus menyesuaikan dengan kondisi yang ada. Perlu adaptasi dikarenakan proses latihan yang dilakukan secara mandiri dengan menggunakan berbagai skema latihan virtual dengan menggunakan aplikasi *zoom/Google Meet* dan lainnya. Hal ini belum dapat dipastikan atlet dengan berlatih secara mandiri mencapai target yang diharapkan pelatih setiap sesinya karena latihan mandiri ini memerlukan pola yang khusus dalam penerapan latihan, atau difasilitasi dengan tempat pemusatan latihan khusus.

Psikologi diperlukan untuk mengetahui kejiwaan seorang atlet, apakah ada atlet yang stress oleh kehidupan pribadi, terlebih kondisi sekarang ini seorang pelatih tidak dapat menganalisa dan memantau secara langsung apa yang dilakukan dan bagaimana motivasi pada saat berlatih secara mandiri (Yuliana, 2021). Tentunya seorang pelatih harus memiliki solusi agar program latihan yang disiapkan untuk menjaga kebugaran atlet tetap terjaga. Psikologi erat kaitannya dengan masalah motivasi, kepercayaan diri, atau stress (Putri & Handayani, 2020; Supriyanto, 2019), dalam psikologi atlet memerlukan perhatian yang tinggi pada perkembangan psikologis atlet agar setiap aksinya dapat melakukan yang terbaik dengan kemampuan terbaiknya (Kiswantoro, 2016).

Psikolog olahraga sering membantu atlet mengatasi tekanan kuat yang datang dari kompetisi, membantu atlet memulihkan keseimbangan, belajar untuk rileks,

dan menjaga motivasi mereka (Akbar, *et al.*, 2019) juga dapat membantu memerangi perasaan kelelahan. Pada kondisi pandemi Covid-19 akan banyak sekali masalah-masalah yang timbul pada diri atlet dan tidak bisa dibiarkan begitu saja perlu pendekatan dan motivasi agar kondisinya tetap terjaga (Rasyid & Kusnanik, 2021). Segalanya dapat saja berpengaruh pada *performance* atlet pada kondisi sekarang ini yang mana aktivitas latihan bersama terbatas juga motivasi berlatih untuk mencapai *performance* terbaik seringkali banyak hambatan dengan penundaan jadwal pertandingan (Yuliana, 2021), atlet harus tetap memiliki semangat yang tinggi untuk dapat meningkatkan kemampuan fisik, teknik dan mental dengan ditunjang kemampuan secara psikologi. Prinsip-prinsip yang dapat menunjang untuk dapat menjaga kebugarannya agar *performance* tetap terjaga dari sisi psikologi olahraga diantaranya:

a. Latihan Ketangguhan Mental (*Mental Toughness*)

Ketangguhan mental lebih dari sekadar tentang mental. Ini melibatkan fisik dan emosional. "Ketangguhan adalah kemampuan untuk secara konsisten menunjukkan bakat dan keterampilan atlet yang paling optimal terlepas dari keadaan dari luar, seperti persaingan atau lainnya," (Loehr, 1994). 4 penanda ketangguhan mental menurut Loehr: (1) Fleksibilitas emosional; (2) Tanggungjawab emosional; (3) Kekuatan emosional; (4) Kegembiraan emosional. Sama halnya dengan aspek lain dari ketangguhan mental, keempat *skill* ini dapat dipelajari, pelatih dapat mengarahkan agar pada kehidupan sehari-hari apalagi pada kondisi pandemi Covid-19 sekarang ini harus bisa tetap menjaga kebugaran, dengan memupuk mental pada diri atlet secara tidak langsung akan terus bekerja

keras untuk tetap fokus dan bertanggung jawab sebagai atlet.

b. Membangun Rasa Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seorang atlet dapat menangani tuntutan dan tantangan permainan. Karena ketika atlet merasa percaya diri, atlet akan bermain lebih baik. Berikut ini merupakan 3 pendekatan praktis yang berguna untuk membangun kepercayaan diri. 1) Kembangkan sebuah jurus afirmasi pribadi (*self-affirmation*). Contoh: * Saya fokus dengan baik di bawah tekanan (2) Kembangkan daftar pengingat pencapaian (*personal achievement list*). Cobalah dan buat secara spesifik, Tapi tetap hargai segala pencapaian yang pernah diraih (3) Ingat kata-kata penyemangat untuk jadi cerminan diri sendiri. Ingatlah beberapa hal paling berguna yang pernah dikatakan seorang pelatih sehingga akan menjadi kebiasaan untuk membakar semangat dan tetap fokus terhadap tujuan.

c. Berpikir Seperti Seorang Pemenang-Strategi Kognitif

Strategi kognitif melibatkan hubungan antara pikiran dan *performance* atlet (Zhu, *et al.*, 2020). Cara seorang atlet berpikir, secara langsung berpengaruh terhadap perasaan dan perilakunya. Dengan mengembangkan kognitif strategi ini, seorang atlet dapat membatasi gangguan yang mungkin akan datang serta dapat meningkatkan *performance*. Beberapa cara untuk mengembangkan strategi kognitif yang pertama adalah **Menggunakan Self-Talk** (Permadi, 2021). Self-talk adalah cara seseorang membuat persepsi dan keyakinan menjadi sadar. Langkahnya yaitu: kesadaran, fokus, membangun keyakinan, mengubah kebiasaan buruk, dll.

Yang kedua adalah **Memodifikasi Self-Talk**. Kita semua memiliki kritik internal. Itu adalah suara yang keluar entah dari mana dan negatif, kritis dan sepertinya ingin membuat kita tersedak. Teknik berikut akan membantu atlet menangani konflik internalnya: (1) Tetap positif saja tidak cukup - Tetap positif dan ceria itu bagus, tetapi itu tidak realistis; (2) Pembingkai ulang - Ini melibatkan pemberian makna yang berbeda pada kritik atau pengalaman; (3) Penghentian pikiran-ini untuk kritik yang sangat merepotkan yang terus bermunculan.

d. Latihan *Imagery* untuk Kinerja Prima

Latihan *imagery* adalah praktik mental dari suatu keterampilan atau tugas yang diberikan tanpa benar-benar melakukannya. *Imagery* adalah alat yang ampuh jika digunakan dengan benar, ini dapat memberikan keunggulan dalam meningkatkan kinerja fisik (Di Corrado, *et al.*, 2019) dan berguna dalam situasi prakompetitif dan kompetitif. Adapun 6 *skill* yang menjadi pondasi *imagery* sebagai bagian dari pelatihan diantaranya: (1) Praktik (pembiasaan); (2) Relaksasi; (3) *Timing* dan *control*; (4) Gunakan perspektif internal dan eksternal; (5) Gunakan kelima indera; (6) *Triggers*.

e. Strategi Penetapan Sasaran

Penetapan tujuan berarti mencapai tingkat kinerja tertentu dalam waktu tertentu. Karena dapat menghasilkan tingkat kinerja yang lebih tinggi. Secara umum, lima strategi berikut memberikan dasar untuk memanfaatkan penetapan tujuan sebagai cara untuk meningkatkan kinerja: (1) Menantang namun realistis; (2) Harus spesifik, berikan nomor di atasnya; (3) Pecahkan menjadi beberapa langkah kecil; (4) Implementasikan strategi untuk mendapatkan

tujuan/sasaran; (5) Membuat bagan, agar jadi bagian dari rutinitas harian; (6) Evaluasi.

f. ***Playing in the Zone***

Bagian ini tentang membantu atlet masuk ke suatu zona, menjelajahi dimensi spiritual olahraga (Young & Pain, 1999). Banyak atlet tidak menyadari bahwa ada keterampilan mental khusus yang dapat digunakan untuk membantunya bergerak menuju performa terbaik. Ada tiga area penting untuk mencapai kinerja yang lebih konsisten yaitu: mengembangkan rutinitas prakompetitif yang konsisten, tingkat intensitas atlet, tetap sejuk di bawah tekanan dan sadar akan perhatian dan pengaruhnya terhadap kinerja (Permadi, 2021). ***

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Ilham., *et al.* 2019. *Ketangguhan Mental Pada Atlet Sepakbola di Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Di Corrado, Donatello, *et al.* 2019. Imagery ability of elite level athletes from individual vs. team and contact vs. no-contact sports. *PeerJ*, 7, e6940.
- Hoedaya, Danu. 2007. *Kajian psikologi olahraga dari perspektif disiplin keilmuan*. Bandung: FPOK UPI.
- Young, Janet A., Pain, Michelle D. 1999. The zone: Evidence of a universal phenomenon for athletes across sports. *Athletic Insight: the online journal of sport psychology*, 1(3), 21-30.
- Kiswanto, Arista. 2016. Pembinaan mental bagi atlet pemula untuk membantu pengendalian agresifitas. *Jurnal konseling Gusjigang*, 2(1).
- Loehr, James E. 1994. *The New Toughness Training for Sports*. New York: Penguin Books.

- Permadi, Asep A. 2020. The Development of Physical and Psychological Training Models to Improve Football Performance. In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)* (pp. 5-7). Atlantis Press.
- Permadi, Asep A. 2021. Pengembangan Model Latihan Fisik dan Psikologi untuk Meningkatkan Performance Pemain Sepakbola. (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Putri, Syahida Alwin W., Handayani, Agustin. 2020. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate di Kota Demak. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(1), 88-97.
- Rasyid, Muhammad Labib Siena A., Kusnanik, Nining W. (2021). Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 128-138.
- Saputro, Arnaz A. 2021. Korelasi Latihan Mandiri Selama Pandemi Covid 19 Dengan Kecemasan Dan Depresi Atlit. *Jurnal Porkes*, 4(1), 45-49.
- Tuwu, Darmin. 2020. Kebijakan Pemerintah Dalam Penanganan Pandemi Covid-19. *Journal Publicuho*, 3(2), 267-278.
- Yuliana. 2021. Menjaga kesehatan psikologi atlet selama masa pandemi covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 77-85).
- Zhu, Yuxin, *et al.* 2020. Acute effect of brief mindfulness-based intervention coupled with fluid intake on athletes' cognitive function. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(4), 753.



MENTAL TRAINING BAGI ATLET DI MASA PANDEMI COVID-19

Muhlisin , S.Pd , M.Pd.¹⁴

**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Wahid Hasyim**

“COVID-19 telah menciptakan ketegangan baru pada atlet elit, sehingga berpotensi meningkatkan kerentanan mereka terhadap gejala kesehatan mental”

Dampak Pandemi Covid 19 dialami oleh kalangan atlet dengan intensitas latihan yang tinggi tentu akan rentan mengalami tingkat stress dan tekanan yang tinggi akibat covid 19. Sebuah penelitian mengeksplorasi pengaruh jenis olahraga dan partisipasi olahraga pada aspek psikologis atlet selama pandemi. Beberapa atlet olahraga individu dan atlet dengan identitas atletik rendah rentan terhadap tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi daripada atlet olahraga tim dan atlet dengan identitas atletik tinggi selama penguncian pandemi coronavirus. Atlet olahraga individu melaporkan

¹⁴ Terlahir dari ayah Irfan dan Ibu Nurfadillah pada tanggal 23 Januari 1984 di Batang. Menempuh Pendidikan Dasar di SD N 2 Wonokerso dan lulus pada tahun 1994. Pendidikan Menengah Pertama di MTs Sunan Kalijaga Bawang lulus pada tahun 1997, SMU Negeri 1 Subah lulus tahun 2003, Strata 1 di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang lulus tahun 2008, Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta pada program Studi Manajemen Olahraga lulus tahun 2011. Korespondensi: muchlisin@unwahas.ac.id

peningkatan tingkat tekanan psikologis dibandingkan dengan atlet olahraga tim (Uroh & Adewunmi, 2021)

Menurut (Reardon et al., 2021) Atlet elit menderita banyak gejala dan gangguan kesehatan mental pada tingkat yang setara atau melebihi populasi umum. COVID-19 telah menciptakan ketegangan baru pada atlet elit. Ketika aktivitas latihan /pertandingan berhenti atau ditunda, atlet tiba-tiba menjadi terisolasi dari rekan satu tim dan tidak lagi dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga yang sering menjadi pusat identitas mereka sebagai seorang atlet. Dalam hal ini atlet olahraga beregu dapat disimpulkan lebih memiliki Kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan atlet individu (Graupensperger et al., 2020). Atlet dan pelatih mereka telah mengalami spektrum yang luas dari reaksi emosional dan kognitif seperti kekecewaan, frustrasi, kebingungan, dan tekanan, untuk beberapa akibat pandemic covid-19. Dampak langsung dirasakan oleh para atlet dan pemain yang sudah lama berlatih untuk Olimpiade dan Paralimpiade Tokyo 2020 ini. Dalam penelitian (Aghababa et al., 2021) meneliti frekuensi dan intensitas latihan sebelum dan selama pandemi COVID-19, dan juga ketergantungan olahraga saat ini dan keadaan suasana hati pada atlet mengalami penurunan signifikan. Dalam hal ini diperlukan manajemen penanganan dampak covid-19 secara serius baik oleh pelatih, tim, atau pengurus cabang olahraga untuk dapat menghindari hal yang tidak diinginkan terjadi pada atlet.

MENTAL TRAINING BAGI ATLET

Menurut Ekmekçi dalam (Eedogan & Kocaeksi, 2015) untuk mencapai prestasi yang diharapkan, atlet harus siap secara fisik, teknis, taktis dan sosial serta siap secara psikologis yang kuat. Mental kuat berarti bahwa atlet memiliki kemampuan menyesuaikan dan mengontrol

perilaku olahraga mereka sendiri dengan mengadopsi cara-cara khusus untuk dapat meningkatkan kemampuan & keadaan psikologis (Craft et al., 2003). Mental Training menjadi sangat penting ketika mengevaluasi latihan atau pertandingan di mana atlet dari latar belakang fisik dan teknis tingkat tinggi saling berhadapan (Cowden, 2017).

Keterampilan mental merupakan kualitas yang harus dicapai. Keterampilan mental dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu: (a) keterampilan dasar (*foundation skills*), (b) keterampilan performa (*performance skills*) dan (c) keterampilan fasilitatif (*fasilitative skills*). Keterampilan mental untuk atlet dan pelatih yaitu dengan keterampilan perkembangan personal (*personal development skills*), dan keterampilan tim (*team skills*) (Sin, 2016)

Strategi Mental Training Bagi Atlet Beregu di masa Pandemi

Strategi dan mental diperlukan bagi atlet saat latihan maupun pertandingan. Kesehatan mental atlet dapat menjadi pendorong, pengontrol, pengendali untuk melakukan aktivitas motorik. Sehingga Atlet yang memiliki mental yang baik, dapat meraih prestasi secara maksimal. Ketepatan dalam memberikan treatment psikologi akan sangat membantu atlet melewati beban latihan dimasa pandemic covid-19. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan mengenai mental training bagi atlet.

Menurut Sterling mindset (<https://drlindasterling.com/>) mental training yang sering disebut juga sebagai aspek psikologi mencakup strategi khusus yang untuk membuat seseorang untuk dapat tetap fokus pada sebuah pertandingan meliputi rasa percaya diri (*Confidence*), konsentrasi (*Concentration*), ketenangan (*Composure*), dan motivasi (*Motivation*). Berikut ini beberapa strategi yang dapat diterapkan dalam mengelola mental atlet saat latihan maupun pertandingan.

a. Pre-Game Mental Training: Your Mental Warm-Up

1. *Green/Gold Zone*

Zona Hijau/Zona emas adalah zona dimana atlet benar-benar menyadari dan memahami perannya dan memahami tujuannya disetiap sesi latihan/pertandingan.

2. *Routine*

Rutinitas pada atlet memiliki tiga komponen. 1) visual (titik fokus), 2) bersifat fisik dan 3) bersifat mental. Ketiganya membantu atlet memiliki mental yang tangguh.

3. *Zone of Optimal Functioning*

Temukan cara terbaik atau zona optimal atlet dalam sebelum mereka akan menghadapi masa pertandingan. Hal tersebut akan sangat membantu atlet sebelum menghadapi sebuah pertandingan/kompetisi.

b. Leading up to Competition Mental Training:

Leading up to competition adalah saat dimana seorang atlet mulai menemukan mental dalam kompetisi. Dapat dilakukan dengan beberapa strategi yaitu:

1. *Imagery*

Imageri dilakukan dengan menemukan dan memvisualisasikan hal-hal tentang kesuksesan atau kemenangan. Hal ini dapat dilakukan untuk meningkatkan semangat dan motivasi atlet saat menghadapi pandemic Covid-19.

2. *Self-Talk*

Self-talk membantu atlet dalam menentukan perasaan dan tindakan yang berpengaruh pada

kesuksesan/kemenangan. Sehingga berpikir positif dapat membuang semua pikiran-pikiran negatif pada atlet

3. *Recognize & Replace*

Atlet sebaiknya mengenali hal-hal positif /negatif dalam pikiran atau perkataannya selama latihan & pertandingan

c. Game Time Mental Training: Keeping Your Head in the Game

Ketika dalam masa kompetisi atau pertandingan, saat inilah strategi terbaik dalam mental training harus dioptimalkan.

1. *Control the Controllables*

Kemampuan mengendalikan diri dan fokus akan membantu atlet dalam meningkatkan performa melalui latihan berulang-ulang

2. *Refocus Routine*

Kehilangan fokus dapat memicu kesalahan-kesalahan sehingga menjadi kunci untuk memiliki rutinitas fokus ulang yang cepat. Hal ini menjadi penting untuk atlet disaat pertandingan untuk dapat cepat kembali fokus.

3. *Breathing*

Ini mungkin teknik latihan mental yang paling diremehkan. kemampuan fokus pada pernapasan memungkinkan detak jantung melambat, tubuh menjadi rileks, dan pikiran berhenti berpacu. Mengatur pernafasan adalah teknik yang sederhana namun efektif untuk mengembalikan fokus dan konsentrasi atlet.

d. Post-Game Mental Training: The Self-Interview

Setelah selesai masa pertandingan/sesi latihan hal berikutnya adalah bagaimana atlet dapat kembali siap menghadapi sesi/pertandingan berikutnya.

1. *Reflect:*

Review atau evaluasi hasil latihan atau pertandingan yang telah dilakukan, adakah yang perlu diperbaiki atau disempurnakan pada latihan/pertandingan selanjutnya.

2. *Record:*

Catat hasil review/ pengamatan Anda dari refleksi Anda. Pertahankan hal positif untuk dirujuk saat mempersiapkan penampilan Anda berikutnya.

3. *Relax:*

Berhentilah sejenak dari fokus pada kompetisi untuk melakukan sesuatu yang membantu atlet rileks, bersenang-senang, dan mengingat kehidupan di luar olahraga. ***

DAFTAR PUSTAKA

Aghababa, A., Badicu, G., Fathirezaie, Z., Rohani, H., Nabilpour, M., Zamani Sani, S. H., & Khodadadeh, E. (2021). Different Effects of the COVID-19 Pandemic on Exercise Indexes and Mood States Based on Sport Types, Exercise Dependency and Individual Characteristics. *Children*, 8(6), 438. <https://doi.org/10.3390/children8060438>

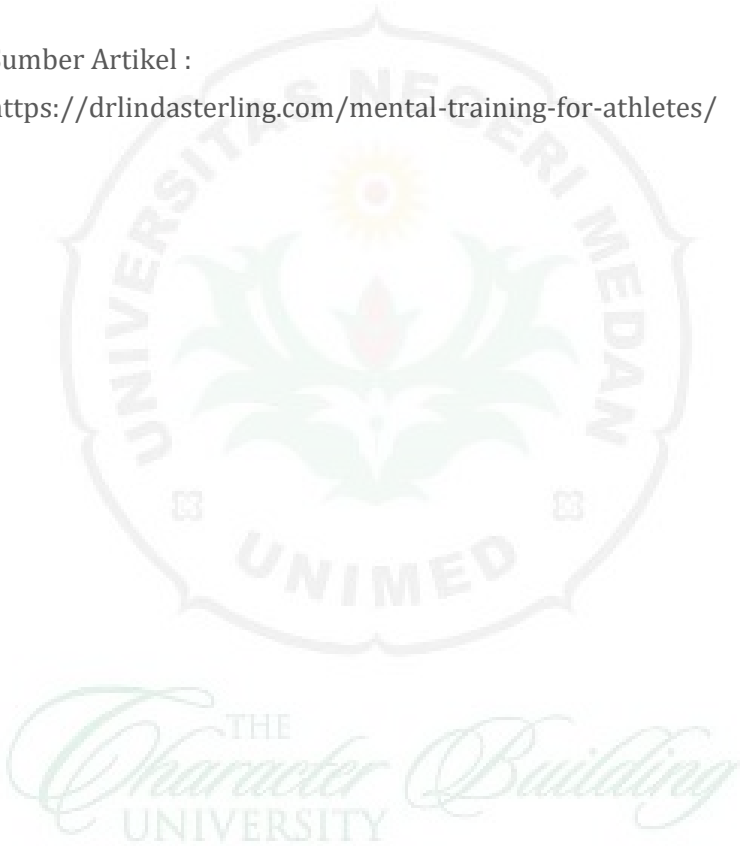
Cowden, R. G. (2017). Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1-14. <https://doi.org/10.2174/1875399x01710010001>

- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Eedogan, N., & Kocaeksi, S. (2015). Psychological Characteristics of the Elite Athletes Have Required: Review. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 7(2), 57–64. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2014-42993>
- Graupensperger, S., Benson, A. J., Kilmer, J. R., & Evans, M. B. (2020). Social (Un)distancing: Teammate Interactions, Athletic Identity, and Mental Health of Student-Athletes During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 662–670. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.001>
- Reardon, C. L., Bindra, A., Blauwet, C., Budgett, R., Campriani, N., Currie, A., Gouttebauge, V., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., & Hainline, B. (2021). Mental health management of elite athletes during COVID-19: A narrative review and recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 55(11), 608–615. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102884>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- Taku, K., & Arai, H. (2020). Impact of COVID-19 on Athletes and Coaches, and Their Values in Japan: Repercussions of Postponing the Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games. *Journal of Loss and Trauma*, 25(8), 623–630. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1777762>

Uroh, C. C., & Adewunmi, C. M. (2021). Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3(April), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.603415>

Sumber Artikel :

<https://drlindasterling.com/mental-training-for-athletes/>





STRATEGI PENERAPAN MENTAL IMAGERY PADA MATA KULIAH PRAKTEK PADA PROGRAM STUDI PENJASKESREK DI MASA PANDEMI

Veramyta Maria Martha Flora Babang, S.Pd Jas, M.Or.¹⁵

Universitas Nusa Cendana Kupang NTT

“Latihan imagery memberikan pengaruh profitabel (signifikan) terhadap belajar dan peningkatan kualitas penampilan gerak. Mental Imagery membuktikan bahwa ilmu itu harus dipraktekkan”

Pandemi covid 19 yang melanda dunia belum berakhir, data terupdate yang diperoleh dari Worldometers pada tanggal 16/7/2021 pukul 06.00 WIB virus penyebab Covid-19 telah menginfeksi 189.685.582 (189 juta) manusia di dunia. Dari jumlah yang ada sebanyak 173.120.539 orang dinyatakan sembuh, akan tetapi 4.082.297 orang meninggal dunia karena keganasan virus penyebab Covid 19 ini (Mela Arnani:2021). Di Indonesia, kasus penyebaran Covid 19 juga mengalami peningkatan pesat dalam kurun waktu beberapa minggu ini, data terakhir menunjukkan lonjakan kasus sebanyak 54.000 kasus (Nuryanti: 2021). Dalam keadaan yang nyaris putus asa dan jenuh, tanpa ada pilihan masyarakat didunia

¹⁵ Veramyta Maria Martha Flora Babang adalah Dosen Prodi Penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana Kupang NTT yang lahir di Maumere, Flores NTT pada 09 Februari 1986. Pendidikan ditempuh di S1 PJKR FIK UNY Jogjakarta dan S2 di PascaSarjana UNY Yogyakarta.

berusaha beradaptasi dengan keadaan yang ada demi bertahan hidup.

Adaptasi dalam menghadapi covid 19 juga terjadi didalam dunia pendidikan, yang mau tidak mau harus mengubah proses pembelajaran tatap muka dengan belajar online demi mengurangi penyebaran virus covid 19. Khusus dalam pembahasan ini, adaptasi belajar dipersiapkan dan dilakukan oleh dosen program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Nusa Cendana Kupang, yaitu penulis sendiri (dalam semua matakuliah yang diasuh), terkhusus yang akan dikupas lebih dalam adalah salah satu metode yang digunakan dalam proses belajar mengajar pada matakuliah Praktek yang berkaitan dengan keterampilan gerak, yaitu metode Mental Imagery. Hal ini sangat menarik, karena didalam situasi yang tidak menentu, proses perkuliahan praktek pada semester genap tahun ajaran 2020/2021 berjalan dengan dua acara yaitu proses pembelajaran secara online dan proses pembelajaran dengan cara tatap muka terbatas dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang berlaku dimasa pandemi. Proses pembelajaran dengan dua cara ini pun disesuaikan dengan keadaan yang ada, maksudnya jika kasus covid menurun, maka kuliah tatap muka dengan jumlah terbatas bisa dilakukan, akan tetapi jika kasus penyebaran covid 19 meningkat maka proses pembelajaran dengan terpaksa dilakukan secara online.

Sebelum pada pembahasan yang lebih lanjut, penulis akan menjelaskan sedikit tentang Mental Imagery. Mental imagery adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membangun dalam pikiran, gambar gerak yang akan dilakukannya dan hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang. Mental imagery juga berarti suatu representasi dari situasi lingkungan dalam kognisi atau pikiran seseorang,

sebagai suatu bentuk representasi mental. Seseorang akan mencoba untuk membayangkan, menggambarkan suatu tindakan tertentu (Suryanto: 2009). Seperti yang dikatakan Ari Setiatmoko (2013) “latihan imagery (mental imagery) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran”. Manfaat latihan tersebut dibuktikan oleh Nicklaus bahwa untuk sukses dalam memukul bola golf, sebelumnya ia latihan imagery dengan membayangkan pola gerak tersebut mulai mengayun sampai gerakan memukul bola. Atlet akan dapat melakukan latihan imagery untuk meningkatkan potensinya khususnya pada menembak apabila melakukan latihan imagery dengan sistematis. Itu dikuatkan dengan yang dikatakan Evans, Jones, dan Mullen dalam psikologi olahraga (komarudin 2013, hlm 88) “...bahwa seluruh atlet atau pelaku dalam belajar gerak mempunyai potensi untuk meningkatkan kemampuan imagery mereka melalui latihan yang sistematis”.

Adapun selain dengan penjelasan diatas, Alasan mengapa metode mental imagery dianggap sebagai suatu solusi belajar online untuk matakuliah Praktek adalah karena penulis menemukan beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang penerapan mental imagery dalam aktivitas belajar gerak. Berdasarkan data dan Informasi yang dikumpulkan oleh Yusuf Hidayat dalam studi meta analisisnya yang berjudul Imajeri Mental dan Keterampilan Motorik (2010) didapati informasi penting yang akhirnya digunakan oleh penulis sebagai dasar untuk mempraktekan metode Mental Imagery dalam matakuliah Pembelajaran Aquatik yaitu bahwa Mental Imagery ternyata telah digunakan untuk meningkatkan penampilan olahraga (gerak) dalam berbagai cabang olahraga baik untuk atlet pemula ataupun elit (maupun mahasiswa pendidikan jasmani/keolahragaan), data-data yang dihimpun oleh Yusuf Hidayat (2010) misalnya

meningkatkan keterampilan motorik atlet tenis meja China (Li-Wei, dkk., 1992), lemparan bebas dalam permainan bola basket (Onestak, 1997; Ramsey, dkk., 2008; Vaez Mousavi dan Rostami, 2009), golf (Thomas dan Fogarty, 1997; Jae-Hoo, dkk., 2003; Peluso, dkk., 2005), keterampilan menembak dalam bola tangan (Thill, dkk., 1998), Hoki (Smith, dkk., 2001), panjat tebing (Jones, dkk., 2002), servis dan lob bertahan (Hidayat dan Wirawan, 2005), Ski air (Callow, dkk., 2006), lompat tinggi (Olsson, dkk., 2008), keterampilan menembak dalam biathlon (Gros Lambert, dkk., 2003), dan renang (Pavlidou dan Doganis, 2008). Bukti empiris lainnya disimpulkan oleh Marten (dalam Yusuf Hidayat 2010) bahwa imajeri mental merupakan suatu teknik yang efektif untuk meningkatkan penampilan olahraga. Simpulan ini didasarkan pada rewiw hasil penelitian yang telah dilakukannya selama 12 tahun dari tahun 1970- 1982 mengenai pengaruh latihan imajeri mental terhadap keterampilan lemparan bebas bola basket, menendang bola sepak, gerakan start pada renang, melempar anak panah, karate, servis bola voli dan tenis serta golf (Vealey & Walter, 1993). Demikian pula bukti empiris yang telah dilaporkan dalam hasil penelitian Pongsuphan (dalam Yusuf Hidayat 2010) tentang pengaruh imajeri mental terhadap ketepatan servis tenis, Jumnonhnain tentang pengaruh imajeri mental terhadap prestasi angkat berat dan Jaiton tentang pengaruh imajeri mental terhadap prestasi renang jarak pendek. Terbukti imajeri mental memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap ketiga keterampilan olahraga tersebut (Karnjanakit dalam Yusuf Hidayat 2010). Selain itu, imajeri mental dapat digunakan untuk mempelajari keterampilan motorik yang baru dan memperhalus keterampilan motorik yang telah dipelajari sebelumnya (Smith dalam Yusuf Hidayat 2010). Hasil penelitian Richradson tahun 1998 dalam Hidayat (2004: 19)

mengemukakan bahwa secara ekstensif telah melakukan penelitian tentang pengaruh latihan imagery terhadap performa gerak. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan imagery memberikan pengaruh positif (signifikan) terhadap belajar dan penampilan gerak. Penelitian lebih ekstensif dilakukan oleh Marten, (dalam Hidayat, 2004:19), Marten mereviu hasil penelitian yang telah dilakukannya selama 12 tahun dari tahun 1970 sampai 1982 mengenai pengaruh latihan imagery terhadap keterampilan lemparan bebas bola basket, menendang bola sepak, gerakan start pada renang, melempar anak panah, karate, servis bola voli dan tenis, serta golf. Marten menyimpulkan bahwa latihan imajeri merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan performa gerak.

Dari beberapa ulasan yang menarik tentang Mental Imagery dan bagaimana mental imagery memberikan sumbangan yang cukup signifikan dalam peningkatan performa gerak, maka penulis memantapkan diri menerapkan metode mental imagery dalam proses pembelajaran praktek seperti yang telah penulis jelaskan diawal paragraph diatas, jadi disaat pendalaman materi yang dilakukan secara online, penulis menjelaskan dengan rinci alasan dilakukan mental imagery dalam tahapan pembelajaran praktek yang akan dilakukan dengan memberikan bukti-bukti ilmiah berupa penelitian terdahulu dan data tentang manfaat mental Imagery dalam belajar gerak (matakuliah praktek). Kemudian menjelaskan bagaimana menerapkan Mental Imagery pada setiap matakuliah praktek, memilih beberapa video gerakan yang benar pada setiap matakuliah praktek yang diajarkan kemudian mempraktekan Mental Imagery tersebut.

Penulis mengambil contoh nyata yang telah dilakukan pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek di Matakuliah

Akuatik I pada semester genap tahun ajaran 2020/2021 , pada beberapa pertemuan awal dimana proses perkuliahan harus dilakukan secara online karena penyebaran covid 19 masih tinggi di kota Kupang, penulis mengambil kesempatan emas ini untuk menerapkan Mental Imagery (sambil menunggu turunnya angka penyebaran covid 19, jika angka penyebaran virus menurun maka perkuliahan praktek dengan tatap muka dengan jumlah terbatas bisa dilakukan, agar bisa memantau efektifitas penerapan mental imagery dalam pembelajaran Aquatik I), penulis memilih video Belajar Gerak Dasar Renang yang terbaik menurut penulis, dengan kualifikasi video tersebut berisikan langkah-langkah belajar renang yang hampir sama dengan metode yang penulis lakukan dalam perkuliahan, Bahasa yang digunakan dalam video tersebut mudah dimengerti oleh mahasiswa, dan bukan merupakan video untuk Atlet Profesional, alasan tidak memilih video latihan renang untuk professional walaupun gerakannya sudah pasti sangat bagus adalah karena memperhatikan kemampuan mahasiswa dalam berenang, hal tersebut dilakukan karena sebelum melakukan perkuliahan Pembelajaran Aquatik I, penulis terlebih dahulu menggali informasi pada mahasiswa tentang kemampuan renang mereka, dari situ penulis mendapatkan informasi bahwa rata-rata mahasiswa semester II prodi penjas kesrek FKIP Undana masih belum menguasai keterampilan dasar renang, sehingga untuk memudahkan mahasiswa belajar dari awal, maka penulis memilih video latihan gerak dasar renang bagi pemula. Setelah melewati tahap tersebut, penulis kemudian menginstruksikan kepada mahasiswa semester II prodi Penjas kesrek untuk melakukan tahapan dan langkah-langkah dalam penerapan Mental Imagery. Progress dari penerapan mental Imagery pada matakuliah Aquatik I tersebut selalu penulis pantau pada pertemuan

berikutnya. Ketika pada pertemuan ke 4 dimana situasi dan kondisi memungkinkan untuk dilakukan Perkuliahan Praktek dikolam renang dengan jumlah terbatas dan dengan mematuhi protocol kesehatan, penulis menemukan suatu fakta bahwa, penulis lebih mudah dalam memberikan contoh praktek renang gaya dada, dan mahasiswa bisa dengan lebih mudah memahami dan mempraktekan renang gaya dada setelah mempraktekan mental Imagery, walau masih ada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam renang gaya dada dan setelah diselidiki ternyata mahasiswa tersebut tidak mengikuti perkuliahan secara online sehingga tidak mengetahui informasi tentang penerapan mental Imagery yang telah diprogramkan untuk matakuliah Pembelajaran Aquatik I. dari apa yang dialami oleh penulis ketika menerapkan mental imagery dalam matakuliah praktek, penulis mengambil satu kesimpulan sederhana, bahwa ilmu yang dipelajari, jika tidak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, maka ilmu tersebut menjadi tidak bermakna. Termasuk penerapan mental imagery, jika hanya dijadikan pengetahuan belaka dan tidak dipraktekan, maka akan sia-sia dan tidak bermakna. ***

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Setiatmoko. (2013). Latihan Mental Bagi Atlet elit. Bandung: Artikel.
- Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga edisi revisi: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Suryanto.2008. Dalam Meraih Prestasi.(www.suryanto/blog/unair.com,diakses tanggal 28 Mei 2009).

- Monty, S. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Pustaka Sinar Harapan. Jakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. Tambak Kusuma.
- Mela Arnani.2021.Update Corona 16 Juli: 5 Negara Kasus Covid-19 Tertinggi | Malaysia Akan Hentikan Vaksin Sinovac. diunduh pada 16 juli 2021 pada <https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/16/075012465/update-corona-16-juli-5-negara-kasus-covid-19-tertinggi-malaysia-akan?page=all>.
- Nuryanti.2021.BREAKING NEWS Update Corona Indonesia 16 Juli 2021: Tambah 54.000 Kasus, Total 2.780.803 Positif. Diunduh pada 16 Juli 2021 pada <https://www.tribunnews.com/corona/2021/07/16/breaking-news-update-corona-indonesia-16-juli-2021-tambah-54000-kasus-total-2780803-positif?page=3>
- Yusuf Hidayat.2010.Imagery Mental dan Keterampilan Motorik. <https://journal.uny.ac.id>





KONTRIBUSI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM MENJAGA STABILITAS MENTAL PADA MASA PANDEMI COVID-19

Isatul Hasanah¹⁶

Mahasiswa Pascasarjana UIN Tulungagung

“Tubuh yang sehat, fisik yang kuat dipengaruhi dengan berolahraga. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kontribusi besar dalam menstabiliskan mental”

Kondisi Indonesia saat ini kurang sehat. Negara Indonesia merupakan salah satu negara yang ditimpa adanya musibah yaitu pandemi *covid-19*. Hampir satu tahun lebih pandemi ini terus berangsur-ansur meningkat tanpa adanya kasus penurunan. Hal ini sangat menjadi perhatian utama bagi masyarakat luas. Seluruh kalangan masyarakat dihimbau untuk selalu mematuhi protokol kesehatan dan menjaga kesehatan dengan baik. Disebabkan hal tersebut menjadi salah satu upaya dalam meminimalisir tertularnya virus *covid-19*. Manusia merasakan adanya suatu ketakutan dengan adanya berita yang dilihat melalui televisi maupun obrolan antar sesama

¹⁶ Penulis bernama Isatul Hasanah, lahir di Madura Bangkalan, 15 Juli 1997. Saat ini penulis tinggal di kabupaten tulungagung tepatnya di daerah Boyolangu. Penulis menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi di IAIN Tulungagung (2015-2019), mengambil jurusan pendidikan guru madrasah ibtidaiyah fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan. Pada tahun ajaran 2019/2020 penulis melanjutkan pendidikan pascasarjana (S2) di IAIN Tulungagung dengan mengambil jurusan yang sama yaitu pendidikan guru madrasah ibtidaiyah (PGMI) hingga saat ini.

teman dan keluarga. Salah satunya yaitu tentang gejala tertularnya virus *covid-19*. Gejala tertularnya *covid-19* seperti gejala pada umumnya. Yaitu panas, flu dan batuk. Sehingga manusia merasa gelisah ketika kondisi badannya kurang fit dan timbulnya salah satu gejala tersebut. Pandemi *covid-19* ini tentu mempunyai nilai positif maupun negatif bagi kehidupan manusia. Salah satunya yaitu manusia lebih banyak menjaga kondisi jasmani dan rohani dalam menghadapi suatu perubahan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentu memberikan kontribusi yang cukup besar dalam menstabiliskan mental (Asri & Lely Octaviana, 2021). Salah satunya dengan berolahraga. Tubuh yang sehat, fisik yang kuat dipengaruhi dengan berolahraga secara teratur. Pada kondisi pandemi saat ini tidak hanya memerlukan asupan gizi yang baik melainkan juga ditunjang dengan adanya gerakan fisik. Ketika seseorang mampu menyeimbangkan antara fisik dan rohani maka akan terbentuk tubuh yang sehat. Olahraga merupakan hal yang penting dalam menstabiliskan mental. Setiap orang mampu melakukan olahraga. Disebabkan olahraga bukan hal yang sulit untuk dilakukan. Olahraga yang sederhana bisa dilakukan dengan cara berjalan dan jogging. Itupun bisa dilakukan dengan waktu yang tidak lama sekitar 15-20 menit. Adanya gerakan fisik juga akan mampu meminimalisir pikiran yang negatif. Pola pikir yang tidak baik juga akan berakibat pada kondisi fisik. Aktivitas fisik sering disebut dengan aktivitas jasmani yang merupakan bentuk dari gerakan fisik yang dilakukan oleh tubuh sebagai penunjang kegiatan sehari-hari. Setiap gerakan yang ditimbulkan oleh tubuh juga akan berdampak pada peningkatan tenaga serta mampu membakar kalori yang ada di dalam tubuh. Partisipasi secara teratur dalam melakukan olahraga akan berpengaruh pada pembentukan tubuh yang sehat.

Kesehatan merupakan hal utama yang dibutuhkan setiap orang. Kondisi tubuh yang sehat tentu menjadi keinginan bagi setiap orang. Namun kondisi pandemi saat ini tidak menjamin kondisi tubuh akan terus stabil. Hal ini disebabkan manusia sering merasakan kecemasan yang berlebihan dalam mengatasi pandemi *covid-19*. Dalam konsep olahraga mudahnya virus masuk ke dalam tubuh manusia yaitu menurunnya tingkat kekebalan tubuh yang dimiliki seseorang. Hal ini menjadi salah satu pemicu seseorang mudahnya tertular oleh virus. Oleh sebab itu, pada kondisi pandemi saat ini manusia dianjurkan untuk melakukan olahraga secara teratur guna untuk meningkatkan imunitas tubuh. Di sisi lain selain rutin dalam berolahraga juga diperlukan asupan nutrisi yang baik bagi tubuh. Misalnya, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Asupan makanan yang sehat juga akan berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang yaitu untuk menjaga kesehatan serta menjauhkan penyakit dari tubuh.

Dampak dari adanya pandemi *covid-19* ini tidak hanya merubah proses kegiatan yang awalnya dilakukan di luar rumah (Ngima & Tsering, 2020). Melainkan merubah perilaku manusia dalam melakukan suatu kegiatan dengan adanya batasan-batasan. Seperti halnya menjauhi tempat kerumunan. Hal ini bertujuan agar penyebaran virus tersebut tidak tersebar secara luas. Pandemi ini seakan-akan memaksa masyarakat untuk mengubah makna pola hidup pada semua aspek kehidupan. Salah satunya yaitu dengan menjaga jarak. Padahal sebelum adanya pandemi *covid-19* manusia dibebaskan dalam melakukan interaksi sosial baik dalam lingkup sempit maupun luas. Di masa pandemi kondisi tubuh sangat perlu diperhatikan agar tidak mudah terserang virus. Virus masuk ke dalam tubuh manusia salah satunya dipengaruhi oleh ketidakstabilan tubuh serta kondisi psikis yang kurang baik. Para pejuang

yang berada di garis terdepan yaitu orang-orang kesehatan menghimbau untuk selalu berfikir positif dan menghindari pikiran yang negatif tentang pandemi *covid-19*. Hal ini bertujuan meminimalisir rasa ketakutan yang dialami oleh individu masing-masing. Virus tersebut memang tidak tampak bahkan manusia tidak merasa bahwa dirinya sudah tertular. Sehingga fisik kitalah yang merespon adanya virus masuk ke dalam tubuh manusia.

Informasi yang dikabarkan melalui media sosial terkait pandemi *covid-19* hari demi hari semakin meresahkan. Banyak orang yang meninggal akibat terpaparnya virus tersebut. Manusia dihimbau untuk selalu menjaga kesehatan dengan baik melalui olahraga maupun mengkonsumsi makanan yang sehat. Akibat keresahan dan rasa ketakutan yang dialami oleh manusia tentu akan berdampak pada stabilitas mental yang kurang baik. Akibatnya yaitu manusia mudah cemas dan dapat berakibat pada kesehatan fisik yang kurang baik. Dalam ilmu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan olahraga merupakan hal yang sangat menyenangkan dan menyehatkan (Yudik Prasetyo, 2012). Artinya olahraga bukan hanya sekedar meningkatkan imunitas melalui hormon endorphen. Akan tetapi di sisi lain dengan berolahraga secara teratur juga akan berpengaruh pada penurunan tingkat mental seseorang. Kondisi pandemi saat ini tentu membutuhkan kondisi tubuh yang sehat dan pola pikir yang jernih (Mohammed Ali Berawi, 2020). Sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai upaya dalam meningkatkan kekebalan tubuh agar tidak mudah tertular. Bukan hanya itu saja melainkan olahraga juga dapat menjaga stabilitasan mental seseorang agar selalu baik.

Olahraga menjadi jawaban yang tepat untuk tetap menjaga kebugaran fisik yang nantinya akan berpengaruh terhadap stabilitas mental. Orang yang mengalami stres

bukan tidak mungkin mudah terkena sakit karena stres mengakibatkan penurunan sistem kekebalan tubuh (Widiastuti, 2020). Perlu diketahui bahwa saat berolahraga, tubuh juga akan melepaskan neurotransmitter dan hormon seperti endorfin, dopamin dan serotonin. Secara struktural, hormon endorfin yang mirip dengan morfin dapat memberikan efek pereda nyeri alami dan membantu menimbulkan perasaan euforia. Sementara itu, dopamin sering disebut "*happy hormone*" yang mampu meningkatkan *mood* artinya mampu memberikan dampak yang positif pada suasana hati. Stabilitas mental merupakan keseimbangan cara bertingkah laku dan pola pikir seseorang. Artinya seseorang harus mampu menyeimbangkan perilakunya dengan hal-hal yang positif. Terlebih kaitannya dengan kesehatan. Banyak sekali cara dalam menstabilkan mental seseorang, Salah satunya yaitu dengan berolahraga. Olahraga merupakan suatu gerakan tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Misalnya berjalan, berlari dan melompat. Olahraga pada kondisi pandemi saat ini menjadi sebuah obat yang mudah didapatkan tanpa mengeluarkan biaya yang mahal. Namun banyak orang yang mengabaikan pentingnya melakukan aktivitas olahraga. Padahal para ilmunan membuktikan bahwa aktivitas fisik yang kuat membuat seseorang memiliki tubuh yang sehat. Namun sebaliknya, pola hidup yang tidak aktif lebih berbahaya bagi kesehatan daripada obesitas.

Beragam banyak manfaat olahraga untuk kesehatan fisik dan mental. Diantaranya yaitu dapat meredakan kecemasan, memperbaiki suasana hati, meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki kualitas tidur. Stabilitas mental yang baik juga dipengaruhi dengan adanya olahraga secara teratur. Hal ini disebabkan dalam melakukan aktifitas fisik dapat meningkatkan sirkulasi

darah ke otak dan mempengaruhi *hypothalamic-pituitary-adrenal axis* (HPA). Sementara itu hormon serotonin dapat membantu seseorang dalam memperbaiki suasana hati yang kurang menyenangkan. Dengan rutin berolahraga tingkat kesetresan yang dialami oleh seseorang juga akan berkurang. Namun manfaat bisa dirasakan oleh seseorang yaitu ketika seseorang teratur dalam melakukan aktivitas olahraga. Selain menjadikan tubuh yang sehat dan bugar olahraga juga bermanfaat dalam menjaga kondisi tubuh yang kurang baik. Stabilitas mental yang baik tentu akan berpengaruh pada tingkat berfikir seseorang. Oleh sebab itu seseorang diharapkan untuk selalu waspada dalam berfikir agar tidak dapat mendatangkan tingkat kesetresan. Terlebih saat ini perubahan-perubahan terus dilakukan guna meminimalisir meningkatnya kasus *covid-19* yang semakin hari mengalami suatu peningkatan.

Olahraga sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh setiap orang guna untuk menjaga stabilitas mental agar tidak mudah mengalami stres. Olahraga bukan hal yang sulit untuk dilakukan melainkan sangat mudah untuk dilakukan. Dunia saat ini terus mengalami perubahan. Oleh sebab itu kita harus mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Olahraga teratur ialah salah satu cara agar tubuh kita menjadi sehat serta stabilitas mental kita terjaga. Olahraga di tengah pandemi *covid-19* semestinya digiatkan untuk meningkatkan kebugaran tubuh serta mampu meminimalisir fikiran-fikiran yang negatif. Terlebih kaitannya dengan kondisi tubuh yang tentunya kesehatan jauh lebih mahal daripada harga properti yang sangat mahal. Sehingga kita harus mampu menjaga stabilitas mental kita agar tubuh kita tetap sehat. Dalam melakukan olahraga kita juga harus mematuhi kedisiplinan dengan menerapkan protokol kesehatan. Hal ini bertujuan agar olahraga yang kita lakukan dapat memberikan manfaat bagi orang lain.

Namun saat ini, sebagian masyarakat beranggapan bahwa olahraga bukan hal yang penting untuk dilakukan. Bahkan olahraga bukan menjadi kebutuhan utama bagi setiap orang. Padahal kondisi pandemi saat ini olahraga sangat berperan penting. Sehingga sangat dianjurkan untuk berolahraga guna meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga stabilitas mental, mengurangi rasa kecemasan serta menumbuhkan rasa kesenangan hati. ***

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, N., & Lely Octaviana, E. S. (2021). Aktivitas Olahraga di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*.
<https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5213>
- Mohammed Ali Berawi. (2020). Accelerating Sustainable Energy Development Through Industry 4.0 Technologies. *International Journal of Technology*, 11(8).
- Ngima, Y., & Tsering, D. (2020). Impact of COVID-19 on Education. *International Research Journal on Advanced Science Hub*.
<https://doi.org/10.47392/irjash.2020.196>
- Widiastuti, I. A. E. (2020). Respon imun pada olahraga. *Jurnal Kedokteran*.
- Yudik Prasetyo. (2012). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2), 219–228.



REKREASI, EMOSI, & PANDEMI

Ade Evriansyah Lubis, S.Pd, M.Or¹⁷

STOK Bina Guna

“Tingkat keramaian, strategi pengelolaan emosi, serta implementasi pencegahan dan penanganan covid-19 dapat memengaruhi psikologis wisatawan di destinasi wisata berbasis alam dan wisata berbasis budaya”

Secara khusus, topik tentang keramaian telah mendapat perhatian luas dalam konteks rekreasi sejak abad ke-XX. Dengan mengadopsi konsep daya dukung sosial di tempat wisata, beberapa penelitian telah dilakukan di berbagai jenis wahana rekreasi termasuk tujuan wisata berbasis alam, wisata berbasis teknologi, dan lain sebagainya (Shelby, et al., 1989). Berbagai teori normatif telah menjadi dasar penelitian topik tentang keramaian, dan ada standar tersendiri bahwa wisatawan dapat mendefinisikan situasi dan kondisi sebagai sebuah keramaian. Teori normatif mengemukakan bahwa *crowding* memiliki makna secara psikologis, yaitu *crowding* merupakan penilaian negatif tentang keramaian

¹⁷ Penulis lahir di Rambung Sialang, 29 April 1989, penulis merupakan Dosen STOK Bina Guna dalam bidang Fisiologi Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan, & Rekreasi di STOK Bina Guna (2011), sedangkan gelar Magister Ilmu Keolahragaan (Konsentrasi Olahraga Kesehatan) diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta (2009), serta Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

yang terjadi pada destinasi pariwisata. Teori normatif menyatakan bahwa keramaian yang terjadi pada destinasi pariwisata dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain karakter wisatawan, karakteristik acara wisata, dan faktor situasi dan kondisi lainnya (Manning, 2011). Berbagai kerangka indikator dan standar kualitas telah dikembangkan dan digunakan secara luas dalam pengelolaan sector rekreasi dan pariwisata. Kerangka indikator dan standar kualitas digunakan untuk menganalisis tingkat kepadatan (keramaian) dan mengidentifikasi situasi dan kondisi minimum yang dapat diterima dari kunjungan para wisatawan (Lime & Stankey, 1971; Manning, 1999, 2011; Manning, Freimund, Lime, & Pitt, 1996; Xiao, Lu, Manning, & Reigner, 2019). Pendekatan normatif dan daya dukung sering menggunakan survei simulasi visual untuk mengumpulkan persepsi penggunaan pengunjung destinasi wisata (misalnya, orang per tampilan atau orang per waktu, dll.) disimulasikan dengan digitalisasi foto-foto destinasi wisata (Lawson et al., 2011; Manning et al., 1996). Survei simulasi visual yang dikonseptualisasikan oleh teori normatif telah digunakan untuk mengelola keramaian pada destinasi wisata berbasis alam dan berorientasi budaya dalam konteks barat, namun, sangat sedikit yang diketahui tentang pendekatan normatif dalam konteks non-barat. Penelitian tentang emosi dalam dunia rekreasi (pariwisata) semakin mendapat perhatian sejak tahun 2000-an (Beesley, 2005; Nawijn, 2011; Nawijn & Filep, 2016; Nawijn, Isaac, van Liempt, & Gridnevskiy, 2016; Weaver, Ming-Feng, Burns, & Ang, 2018). Salah satu jalur penelitian utama tentang emosi dalam dunia rekreasi berfokus pada perubahan emosi selama liburan. Misalnya, Nawijn (2010) meneliti variasi suasana hati wisatawan internasional di Eropah selama perjalanan liburan, dan mengembangkan kurva kebahagiaan selama liburan.

Pembahasan ini fokus menyoroti perubahan emosi wisatawan dari waktu ke waktu. Mitas, Yarnal, Adams, dan Ram (2012) mengukur emosi positif selama pengalaman perjalanan wisata dan menemukan bahwa emosi positif memuncak selama perjalanan dan menurun setelah pengalaman perjalanan wisata.

Pandemi covid-19 telah menimbulkan kekhawatiran akan risiko kesehatan yang terkait dengan berbagai bentuk perjalanan, termasuk perjalanan wisata (Gössling et al., 2021; Tremblay-Huet, 2020). Penelitian terbaru menemukan bahwa wisatawan yang terpapar arus pariwisata tinggi lebih rentan terhadap risiko covid-19 (Farzanegan, Gholipour, Feizi, Nunkoo, & Andargoli, 2020). Persepsi risiko wisatawan terdiri dari dua dimensi antara lain, kognitif dan afektif. Adapun persepsi kognitif berarti bahwa risiko mengacu pada kerentanan yang dirasakan wisatawan dan tingkat keparahan risiko yang terkait dengan perjalanan wisata. Sedangkan persepsi afektif risiko, di sisi lain, mengacu pada kecemasan atau kekhawatiran wisatawan tentang paparan wisatawan terhadap risiko (Sjöberg, 1998). Persepsi risiko secara kognitif dan afektif dapat memengaruhi niat wisatawan untuk bepergian selama pandemi covid-19 (Bae & Chang, 2020; Wang, Jin, Fan, Ju, & Xiao, 2020). Bahkan, Perilaku preventif seperti menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan ternyata berdampak positif pada niat wisatawan untuk bepergian (liburan) (Bae & Chang, 2020). Persepsi risiko juga telah mengubah sikap dan perilaku dalam destinasi pariwisata, wisatawan lebih cenderung memilih mengunjungi destinasi wisata terpencil (pedesaan) daripada destinasi wisata berorientasi perkotaan selama pandemi covid-19 (Zhu & Deng, 2020). Meskipun pembahasan tersebut telah mulai mendokumentasikan bagaimana covid-19 akan memengaruhi persepsi tentang risiko dan niat bepergian,

beberapa penelitian lain juga telah menjabarkan bagaimana covid-19 akan memengaruhi perilaku wisatawan di lokasi wisata dan efek dari strategi pencegahan pada persepsi keramaian dan emosional di destinasi pariwisata, serta sering mencuci tangan ternyata berdampak positif juga pada niat wisatawan untuk bepergian (Bae & Chang, 2020).

Pembahasan mengenai kajian persepsi wisatawan tentang keramaian dan emosi wisatawan selama masa pandemi covid-19 dan mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi tentang persepsi keramaian dan emosi dalam rekreasi. Pembahasan ini merupakan salah satu bentuk percontohan kajian tentang persepsi keramaian dan emosi berdasarkan survei pengunjung (wisatawan) di lokasi wisata selama pandemi covid-19. Hasil studi menunjukkan bahwa wisatawan memiliki tingkat motivasi tertinggi untuk melihat objek wisata alam maupun wisata budaya, dan secara umum puas dengan mutu (kualitas) dan desain (kuantitas) lingkungan serta strategi pencegahan dan penanganan pandemic covid-19 dan upaya/upaya implementasi pada berbagai tempat wisata. Adapun hasil studi mengidentifikasi ambang batas persepsi keramaian dan emosi berdasarkan indikator antara skenario dengan dan tanpa strategi pencegahan dan penanganan pandemic covid-19 serta menemukan bahwa pelaksanaan protokol kesehatan dapat mengurangi persepsi wisatawan tentang keramaian/kerumunan dan meningkatkan emosi (energi positif) para wisatawan. Temuan ini menunjukkan bahwa destinasi wisata berbasis alam dan wisata berbasis budaya harus memantau tingkat kunjungan wisatawan berdasarkan kerangka daya dukung sosial agar tidak melebihi ambang batas standar untuk mengurangi keramaian/kerumunan serta menjaga emosi (energi positif) di era pandemi covid-19. Selain itu, studi ini juga menunjukkan bahwa tingkat keramaian, strategi

pengelolaan emosi, serta implementasi pencegahan dan penanganan covid-19 dapat memengaruhi psikologis wisatawan di destinasi wisata berbasis alam dan wisata berbasis budaya secara signifikan. Temuan ini menyoroti pentingnya penegakan batasan daya dukung sosial dan strategi pencegahan dan penanganan pandemi covid-19 bagi tujuan (objek) wisata untuk memberikan pengalaman yang dibutuhkan untuk mengurangi risiko kesehatan fisik dan mental selama era pandemi covid-19. ***

DAFTAR PUSTAKA

- Bae, S. Y., & Chang, P.-J. (2020). The effect of coronavirus disease-19 (COVID-19) risk perception on behavioural intention towards 'untact' tourism in South Korea during the first wave of the pandemic (March 2020). *Current Issues in Tourism*, 1-19.
- Farzanegan, M. R., Gholipour, H. F., Feizi, M., Nunkoo, R., & Andargoli, A. E. (2020). International Tourism and Outbreak of Coronavirus (COVID-19): A Cross-Country Analysis. *Journal of Travel Research*, 0047287520931593.
- Gössling, S., Scott, D., & Hall, C. M. (2021). Pandemics, tourism and global change: a rapid assessment of COVID-19. *Journal of Sustainable Tourism*, 29(1), 1-20.
- Kock, F., Nørfelt, A., Josiassen, A., Assaf, A. G., & Tsionas, M. G. (2020). Understanding the COVID-19 tourist psyche: The Evolutionary Tourism Paradigm. *Annals of Tourism Research*, 85, 103053.
- Lawson, S., Chamberlin, R., Choi, J., Swanson, B., Kiser, B., Newman, P., . . . Gamble, L. (2011). Modeling the effects of shuttle service on transportation system

- performance and quality of visitor experience in Rocky Mountain National Park. *Transportation Research Record*(2244), 97-106.
- Lime, D. W., & Stankey, G. H. (1971). *Carrying capacity: maintaining outdoor recreation quality*. Paper presented at the Recreation Symposium Proceedings.
- Manning, R. (1999). Crowding and carrying capacity in outdoor recreation: From normative standards to standards of quality. *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century*. State College, PA: Venture Publishing, 323-334.
- Manning, R. (2011). *Studies in outdoor recreation*. Corvallis, OR: Oregon State University Press
- Manning, R., Freimund, W. A., Lime, D. W., & Pitt, D. G. (1996). Crowding norms at frontcountry sites: A visual approach to setting standards of quality. *Leisure Sciences*, 18(1), 39-59.
- Neuts, B., & Nijkamp, P. (2012). Tourist crowding perception and acceptability in cities: An Applied Modelling Study on Bruges. *Annals of Tourism Research*, 39(4), 2133-2153.
- Sjöberg, L. (1998). Worry and Risk Perception. *Risk Analysis*, 18(1), 85-93.
- Tremblay-Huet, S. (2020). COVID-19 leads to a new context for the “right to tourism”: a reset of tourists’ perspectives on space appropriation is needed. *Tourism Geographies*, 22(3), 720-723.
- Wang, M., Jin, Z., Fan, S., Ju, X., & Xiao, X. (2020). Chinese residents’ preferences and consuming intentions for hotels after COVID-19 pandemic: a theory of planned behaviour approach. *Anatolia*, 1-4.

Xiao, X., Lu, J., Manning, R., & Reigner, N. (2019). Defining and monitoring the quality of shared-use transportation facilities in parks and recreation areas. *International Journal of Sustainable Transportation*, 1-11.

Zhu, H., & Deng, F. (2020). How to Influence Rural Tourism Intention by Risk Knowledge during COVID-19 Containment in China: Mediating Role of Risk Perception and Attitude. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3514.





MOTIVASI BELAJAR PENJASORKES PADA MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Imam Suyudi, M.Pd.¹⁸

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

“Motivasi tinggi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani tidak luput dari peranan guru yang mendatangi muridnya secara langsung di daerah tempat tinggalnya masing-masing”

Pendidikan jasmani dan kesehatan sangat penting untuk dijadikan sebagai alat dalam menciptakan generasi yang sehat. Dengan demikian, generasi tersebut mampu merajut, mengangkat harkat dan martabat, serta menjaga kehormatan bangsa. Oleh sebab itu, pendidikan jasmani dan kesehatan harus pula mendapat perhatian serius terutama pada lembaga-lembaga pendidikan karena lembaga-lembaga pendidikan itulah yang mencetak dan melahirkan generasi bangsa yang kuat secara fisik dan mental. Perlunya motivasi kepada peserta didik baik itu guru, orang tua, lingkungan dan sarana yang memadai sangat membantu proses belajar murid. Motivasi yang dimaksud adalah motivasi internal dan eksternal. Motivasi internal meliputi kesadaran dalam diri murid untuk selalu belajar dengan baik, sedangkan motivasi eksternal adalah

¹⁸ Dr. Imam Suyudi, S.Pd., M.Pd. lahir di Pinrang pada tanggal 23 Januari 1976, penulis menempuh Pendidikan S1 di FPOK IKIP Ujungpandang, sedangkan S2 Pend. Jasmani dan Olahraga di PPS UNM Makassar, dan S3 Pendidikan Olahraga ditempuh di PPS UNJ Jakarta. Penulis merupakan Dosen di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar.

sebuah dorongan yang hadir dari luar seperti, pujian, penghargaan, hadiah yang diberikan oleh guru maupun orang tua murid. Dewasa ini, peneliti melihat bahwa penurunan prestasi belajar murid itu dikarenakan rendahnya motivasi murid dalam belajar, khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di SDN 146 Mattoanging Desa Batang Kabupaten Bulukumba ditemukan beberapa informasi. Data murid sebanyak 60 murid, diantaranya murid kelas IV sebanyak 30 orang murid, dan murid kelas V sebanyak 30 orang murid. Dari Enam kelas SDN 146 Mattoanging diajar oleh dua guru pendidikan jasmani. Proses pembelajaran ini semuanya berlangsung di lapangan dengan senantiasa memperhatikan protokol kesehatan yang ketat, dengan pola pembelajaran yang dilakukan adalah guru mendatangi muridnya yang terlebih dahulu telah dikelompokkan dengan kelompok kecil berdasarkan area tempat tinggal muridnya, dilaksanakan dalam setiap minggunya. Dalam kegiatan tersebut guru pendidikan jasmani memberikan pembelajaran secara tatap muka. Beberapa permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran tersebut yang tentunya disebabkan oleh banyak faktor. Oleh sebab itulah, peneliti tertarik melakukan kajian mendalam terhadap motivasi belajar murid terhadap mata pelajaran penjasorkes pada SDN 146 Mattoanging Batang Kabupaten Bulukumba. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Motivasi Belajar Penjasorkes pada Masa Pandemi Covid-19?”.

Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup

aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani merupakan makna dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Di sekolah dasar pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada murid berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral (Depdiknas, 2006:1). Pendapat senada dikemukakan oleh Helmy Firmansyah (2009: 04), bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Masih menurut Helmy Firmansyah (2009: 06), secara esensial pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*).

Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan terjadinya perubahan secara kognitif, afektif, dan psikomotor yang merupakan hasil dari sebuah interaksi didalam proses belajar mengajar. Dalam setiap pembelajaran tercapainya tujuan pembelajaran merupakan suatu yang penting karena tercapainya tujuan pembelajaran adalah tolok ukur keberhasilan murid dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Hakikat Motivasi

Motivasi merupakan suatu aktivitas yang menempatkan seseorang atau suatu kelompok yang mempunyai kebutuhan tertentu dan pribadi, untuk bekerja menyelesaikan tugasnya. Menurut Hamzah B. Uno

(2006: 1) motivasi adalah dorongan yang menggerakkan seseorang bertingkah laku, dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya.

Menurut Sadirman (2003) dalam (Nursalam, 2015) motivasi dapat dibedakan dua yaitu; (1). Motivasi Internal adalah motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Keperluan dan keinginan yang ada dalam diri seseorang akan menimbulkan motivasi internalnya. Kekuatan ini akan mempengaruhi pikirannya yang selanjutnya akan mengarahkan perilaku orang tersebut. (2). Motivasi eksternal adalah motivasi yang timbul dari luar/lingkungan. Misalnya: motivasi eksternal dalam belajar antara lain berupa penghargaan, pujian, hukuman, atau celaan yang diberikan oleh guru, teman atau keluarga. Berdasarkan dari beberapa pendapat tersebut disimpulkan bahwa, motivasi dari diri sendiri maupun dari luar individu sebagai sebuah kekuatan yang muncul dari dalam diri seseorang dalam melakukan suatu aktivitas untuk memenuhi keinginannya.

Hakikat Pandemi COVID-19

Penyebaran virus yang mengakibatkan penyakit COVID-19, yang menyebar atau menular melalui percikan pernapasan (*droplet*) yang dihasilkan selama batuk. Periode waktu antara paparan virus dan munculnya gejala biasanya sekitar lima hari, tetapi dapat berkisar dari dua hingga empat belas hari. Gejala umum di antaranya demam, batuk, dan sesak napas. Pembatasan perjalanan, karantina, pemberlakuan jam malam, penundaan dan pembatalan acara, serta penutupan fasilitas adalah merupakan upaya untuk mencegah penyebaran virus corona.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dalam mengungkap tingkat motivasi murid mengikuti

pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada murid SDN 146 Mattoanging Desa Batang Kab. Bulukumba. Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan metode survei yang menggunakan kuisioner skala sikap pada murid SDN 146 Mattoanging Desa Batang Kab. Bulukumba. Populasi adalah seluruh murid sebanyak 183 orang. Menurut Suharsimi Arikunto, (2002: 109). Sampel penelitian berjumlah 60 murid yang diambil secara *Proportional Random Sampling*.

Hasil analisis data diketahui bahwa tidak ada murid dengan kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 10 murid (16,67%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 44 murid (73,33%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi dan sebanyak 6 murid (10%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan jumlah sampel 60 murid diketahui bahwa motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan murid SDN 146 Mattoanging Desa Batang Kab. Bulukumba adalah tidak ada murid dengan kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 10 murid (16,67%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 44 murid (73,33%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi dan sebanyak 6 murid (10%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas diketahui bahwa sebagian besar murid termasuk dalam kategori tinggi (73,33%). Semua ini karena murid SDN 146 Mattoanging Desa Batang Kab. Bulukumba memiliki semangat untuk bersaing dan terus ikut berpartisipasi untuk terus mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan bahwa motivasi belajar murid terhadap mata pelajaran pendidikan

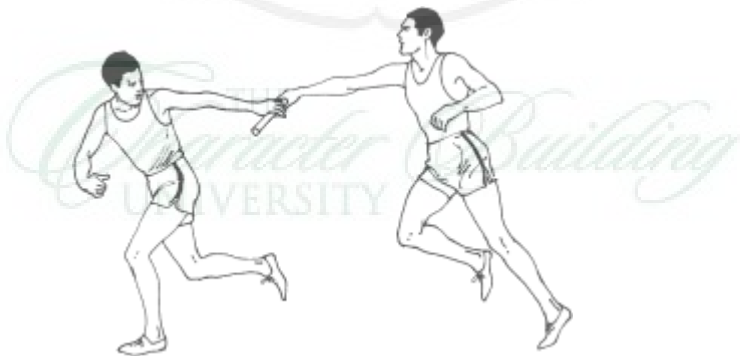
jasmani olahraga dan kesehatan pada SDN 146 Mattoanging Desa Batang Kab. Bulukumba adalah tidak ada murid dengan kategori sangat rendah dan rendah, sebanyak 10 murid (16,67%) mempunyai motivasi dengan kategori sedang, sebanyak 44 murid (73,33%) mempunyai motivasi dengan kategori tinggi dan sebanyak 6 murid (10%) mempunyai motivasi dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas diketahui bahwa sebagian besar murid termasuk dalam kategori tinggi (73,33%). Semua ini karena murid SDN 146 Mattoanging Desa Batang Kab. Bulukumba memiliki semangat untuk bersaing dan terus ikut berpartisipasi untuk terus mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi. (1992). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Rineka Cipta. Agung.
- Agus S Suryobroto. (2001). Diktat Mata Kuliah Teknologi Pendidikan Jasmani.
- Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arma Abdoellah. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Azari, Akyas. 2000. *Psikologi Umum dan Perkembangan*. Jakarta: Teraju Azwar,
- Saifuddin. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka
- Balai Pustaka. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.

- Darsono. Max dkk. 2000. *Belajar Dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP
- Depdikbud. 2003. *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Dewa Ketut Sukardi. 1993. *Analisis Inventori Minat dan Kepribadian*. Jakarta: Rieneke Cipta
- Djaali. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Askara. Elida Prayitno. (1989). *Motivasi Dalam Belajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Hamalik, Oemar. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Antariksa Hamzah. (2006). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: ALFABETA. Jakarta: Rineka Cipta. *Keberhasilan Akademik Murid*. Yogyakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. FIP UNY.
- M. Sajoto, 2002. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Rusli Lutan, & Cholik, T. (1997). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Buku Materi Pokok, Depdikbud. Dikdasmen. BP2MG Penjas Seterata D-II, Universitas Terbuka Jakarta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk PGSD*. Jakarta: Dikdasmen. Sukintaka. (2001). *Teori pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafik.
- Sutrisno Hadi. (1995). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset. Wibisono. (2007). *Membedah Konsep dan Aplikasi Corporate Social Responsibility*. Surabaya: Media Grapka.

BAB III
STRATEGI PENDIDIKAN JASMANI SAAT
PANDEMI





PENDIDIKAN OLAHRAGA DALAM MENDESAIN PERUBAHAN DAN MEMBANGUN PERADABAN KARAKTER DI ERA PANDEMI COVID-19

Prof. Dr. Iis Marwan, Drs., S.H., M.Pd.¹⁹

“Pendidikan Karakter melibatkan olah pikir (literasi), olah hati (etika dan spriritual), olah rasa (estetika) dan olah raga (kinestetik). Kelima prioritas tersebut untuk pendidikan olahraga selalu dilakukan terutama dalam proses pembelajaran maupun kegiatan olahraga”

Peningkatan kemakmuran di Indonesia di masa yang akan datang tidak terlepas dari adanya sumber daya manusia yang berkualitas dan pendidikan berperan sangat penting dalam membawa kemajuan dan kesejahteraan masyarakat. Pada masyarakat modern saat ini terjadi fenomena peralihan bentuk lingkungan masyarakat dari *monocultural society* menjadi *multicultural society* dimana orang tidak lagi hidup pada lingkungan masyarakat yang memiliki budaya homogen melainkan heterogen. Dengan kemajuan teknologi digital yang dapat menjangkau seluruh kehidupan dapat lebih memudahkan tranformasi informasi termasuk di dalam dunia pendidikan. Penyebaran corona virus (Covid-19) di Indonesia terus bertambah data tanggal 08 Juli 2021 tercatat: terkonfirmasi 2.670.046 penambahan 54.517, angka

¹⁹ Penulis Guru Besar pada Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Siliwangi, Dekan FISIP Universitas Siliwangi, Ketua Dewan Kehormatan KONI Kota Tasikmalaya.

kematian 69.210 terjadi penambahan 991 serta *recovered* 2.157.363 terjadi penambahan 17.762. (Satuan Tugas Penanganan COVID 19, 2021) Dari data tersebut jelas menandakan covid-19 belum berakhir, sehingga pemerintah mengeluarkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk pulau Jawa dan Bali dengan harapan laju pertumbuhan covid-19 dapat ditekan. Selanjutnya pemerintah melaksanakan vaksinasi kepada masyarakat dengan target minimal 1 juta orang perhari. (Ramadhan, 2021).

Pembelajaran Tatap Muka (PTM) secara terbatas pada institusi pendidikan dan sekolah dapat dilakukan dengan menerapkan protocol kesehatan (prokes) pada tahun ajaran baru 2021 ini. Kebijakan ini berdasarkan Surat Keputusan Bersama Empat Menteri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Tatap Muka di Masa Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19). (Satuan Tugas Penanganan COVID 19, 2021) Melihat perkembangan covid-19 khusus untuk pulau Jawa dan Bali peningkatannya signifikan maka pemerintah memberlakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) mulai tanggal 3 sampai 20 Juli 2021, hal ini juga dapat berdampak pada pemberlakuan awal belajar di sekolah. Bulan Juli merupakan awal dimulainya kegiatan persekolahan untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah sedangkan untuk perguruan tinggi dimulai bulan Agustus atau September. (Ramadhan, 2021).

Dengan diberlakukannya PPKM, maka kegiatan pembelajaran diberbagai institusi dan jenjang pendidikan dilakukan sesuai dengan aturan zona kedaruratan. Pada zona merah kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring sedangkan zona lainnya dilakukan sesuai dengan pengaturan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) dengan penerapan

proses yang lebih ketat. Mata pelajaran yang banyak kegiatan praktek langsung di lapangan seperti PJOK perlu dilakukan peninjauan ulang dalam pelaksanaan pembelajarannya guna dihasilkan metode pembelajaran yang efektif selama pandemi. (Purba, 2021 ; Khasanah [et.al]., 2021; Jayani, Ramayanti, & Susmiati, 2021)

Proses pembelajaran harus dipersiapkan kembali salah satunya dengan model *blended learning*. *Blended learning* merupakan salah satu **metode belajar** di mana proses belajar tatap kelas berpadu dengan proses *e-learning* secara harmonis atau yang bisa disebut pembelajaran campuran. (Hidayat, Junaidi, & Yakob, 2020) Dalam hal ini, yang dicampurkan dalam *blended learning* adalah dua unsur utama, yakni pembelajaran di kelas (*classroom lesson*) dan pembelajaran daring (*online learning*). Catlin R.Tucker, *Blended learning* merupakan satu kesatuan yang kohesif berpadu melekat maksudnya adalah memadukan atau menggabungkan pembelajaran tradisional tatap muka dengan komponen online. **Garrison dan Vaughan (2008)** mendefinisikan yang dikutip oleh Francine S.Glazer, *blended learning* adalah proses pembelajaran campuran tatap muka dengan online, sehingga menjadi pengalaman belajar. (Rachman, Sukrawa, & Rohendi, 2019). Perpaduan antara pembelajaran konvensional di mana pendidik dan peserta didik bertemu langsung dengan pembelajaran secara online yang dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Bagaimana penerapan pembelajaran pendidikan olahraga/jasmani di masa pandemic covid-19 dengan cara *blended learning* untuk penguatan karakter?

Pendidikan Olahraga

Olahraga dan pendidikan olahraga telah banyak didefinisikan baik oleh organisasi seperti UNESCO, mendefinisikan sebagai setiap aktivitas/kegiatan fisik

berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri; Pendidikan olahraga merupakan model pembelajaran yang menghubungkan olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani dengan budaya olahraga yang lebih luas. (Siedentop, 1991) Para ahli olahraga mendefinisikan olahraga yang memiliki kesamaan tergantung sudut pandangnya, yang jelas dalam dalam pendidikan olahraga itu terkandung kegiatan yang mengolah aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotorik. Tujuan pendidikan olahraga yaitu untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina komponen fisik melalui aktivitas gerak, untuk membentuk jiwa (mental): sportif, jujur dan sehat, bertanggung jawab, atau membentuk karakter positif.

Penguatan Pendidikan Karakter melalui Pendidikan Olahraga

Pendidikan karakter dapat didefinisikan sebagai usaha sadar yang terencana dan terarah melalui lingkungan pembelajaran guna menumbuh kembangkan seluruh potensi manusia. (Gestiardi & Suyitno, 2021) Penguatan karakter merupakan salah satu program prioritas pemerintah saat ini. Pada Nawacita Presiden disebutkan bahwa pemerintah berupaya merevolusi karakter bangsa yang diimplementasikan melalui gerakan Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) yang digulirkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sejak tahun 2016. Pada penerapannya, pendidikan karakter pada jenjang pendidikan dasar memperoleh porsi yang lebih besar dibandingkan dengan pendidikan yang mengajarkan pengetahuan yakni pada Sekolah Dasar sebesar 70 % dan pada Sekolah Menengah Pertama sebesar 60 %. “Gerakan Penguatan Pendidikan Karakter sebagai fondasi dan ruh

utama pendidikan,” pesan Mendikbud, Muhadjir Effendy. Surat Edaran Mendikbud Nomor 5 Tahun 2019 tentang Kegiatan Penumbuhan Wawasan Kebangsaan Dalam Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah, kurikulum 2013 pemerintah mengedepankan pendidikan karakter yang nantinya dapat meningkatkan mutu proses dan hasil pendidikan yang mengarah pada pembentukan karakter dan akhlak mulia peserta didik secara seimbang sesuai dengan standar kompetensi lulusan pada satuan pendidikan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang sekarang menjadi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi telah menetapkan nilai-nilai pendidikan karakter yang bersumber dari Pancasila sebagai prioritas pengembangan Penguatan Pendidikan Karakter yang meliputi Religius, Nasionalis, Integritas, Mandiri, dan Gotong Royong. **Religius**, berkaitan dengan menghargai perbedaan agama yang dianut. **Nasionalis**, terlihat dari disiplin, taat hukum, menghormati keragaman dan mengapresiasi budaya bangsa sendiri. **Integritas** berkaitan dengan sikap tanggung jawab, mampu menunjukkan keteladanan, menghargai martabat individu, konsistensi tindakan dan perkataan yang berdasarkan kebenaran. **Mandiri** yakni menjadi pembelajar sepanjang hayat, mempergunakan segala tenaga, pikiran, waktu untuk merealisasikan harapan, mimpi, dan cita-cita. **Gotong royong** berkaitan dengan sikap menghargai sesama, dapat bekerja sama, inklusif, tolong menolong, memiliki empati dan rasa solidaritas.

Masing-masing nilai tidak dapat berdiri sendiri melainkan saling berinteraksi satu sama lain, serta berkembang secara dinamis dan membentuk keutuhan pribadi. Penguatan Pendidikan Karakter sendiri pada dasarnya melibatkan olah pikir (literasi), olah hati (etika

dan spriritual), olah rasa (estetika), dan olah raga (kinestetik). Kelima prioritas tersebut untuk pendidikan olahraga selalu dilakukan terutama dalam proses pembelajaran maupun kegiatan olahraga. (Gestiardi, R. & Suyitno, S. (2021)

Model *Blended Learning* Pendidikan Olahraga untuk Penguatan Pendidikan Karakter

Blended learning perpaduan antara tatap muka dengan kegiatan pembelajaran online (dikenal pembelajaran dalam jaringan/daring) (Lidiawati, S.D. & Muhammad, H.N. (2021). Pertama, kegiatan pembelajaran tatap muka dengan protocol kesehatan yang ketat di mana guru dan siswa tetap memakai masker, antar siswa menjaga jarak dan sebelum dan sesudah kegiatan melakukan cuci tangan. Proses pembelajaran berlangsung dibagi dalam tiga tahap, yakni pendahuluan, inti dan penutup. Selama aktifitas pembelajaran berlangsung sesuai dengan kemampuan guru dalam mengajar nilai-nilai pendidikan karakter diterapkan sehingga dengan pengulangan yang terus menerus menjadi kebiasaan, misalnya berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran, berbaris secara benar, melakukan kegiatan sesuai urutan, kerjasama dan lainnya.

Kedua, kegiatan pembelajaran *online* (dalam jaringan/daring). Langkah-langkah pembelajaran sesuai dengan kurikulum. Pada kegiatan ini guru selalu menekankan pentingnya melaksanakan protokol kesehatan dengan kata yang mudah diingat, "Ingat pesan ibu" dengan melaksanakan 3M yakni memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak". Dengan selalu diingatkan dapat menjadi suatu kegiatan yang rutin dilakukan. Selanjutnya dalam proses pembelajaran, penguatan pendidikan karakter dapat dilihat terhadap langkah pembelajaran yang menjadi laporan peserta didik kepada gurunya. Guru perlu memberikan koreksi atau

masukan terhadap aktifitas pembelajaran yang dilakukan siswanya, sehingga siswa memiliki pandangan bahwa aktifitasnya dikontrol oleh guru. Dengan cara ini siswa dapat lebih bertanggung jawab walaupun tanpa kehadiran guru secara langsung.

Penutup

Sistem pembelajaran berbasis elektronik sekarang sudah merupakan kebutuhan semua pihak yang terkait dengan proses pendidikan. Guru perlu lebih memahami pelaksanaan proses pembelajaran terutama dalam situasi pandemic covid-19. Model *blended learning* dengan penguatan pada bagian proses tertentu dapat meningkatkan hasil belajar, pada pembelajaran pendidikan olahraga/jasmani dapat membawa penguatan perubahan karakter. Kepandaian guru dalam proses pembelajaran dapat berdampak terhadap peningkatan kualitas hasil belajar walaupun dalam suasana *system online learning*.***

DAFTAR PUSTAKA

- Gestiardi, R. & Suyitno, S. (2021). Penguatan Pendidikan Karakter Tanggung Jawab Sekolah Dasar Di Era Pandemi. *Jurnal pendidikan karakter* edisi april 2021, No. 1, Vol.11 p-ISSN: 2089-5003, e-ISSN: 2527-7014
DOI: <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i1.39317>
- Hidayat, M.T., Junaidi, T., & Yakob, M. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Blended Learning dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa Terhadap Tradisi Lisan Aceh. *Jurnal Mimbar Ilmu*,


- Jayani, I., Ramayanti, E.D., & Susmiati. (2021). Edukasi Penerapan Protokol Kesehatan Pada Era New Normal Sebagai Bentuk Upaya Pencegahan Pengendalian Covid-19. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 5 (1), 2021, 1-8 Available online at: <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/PPM>. DOI: <https://doi.org/10.29407/ja.v5i1.15270>
- Khasanah, K. [et.al]. (2021). Edukasi Dan Evaluasi Tingkat Pengetahuan Warga Sekitar Masjid Di Daerah Pekalongan Barat Mengenai Penggunaan Handsanitizer Guna Pencegahan Covid-19. *Jurnal ABDIMAS* Vol. 2 No. 1 Edisi Januari 2021
- Lidiawati, S.D. & Muhammad, H.N. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring Selama Pandemi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021 ISSN: 2338-798X <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>.
- Purba, I.P.M.H. (2021). Implementasi Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 Tentang Kejarantinaan Kesehatan Di Jawa Timur Menghadapi Pandemi Covid 19. *Jurnal Pahlawan* Volume 4 Nomor 1 Tahun 2021 ISSN: 2615-5583 (Online)
- Rachman, A., Sukrawa, Y., & Rohendi,D. (2019). Penerapan Model Blended Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Menggambar Objek 2 Dimensi. *Journal of Mechanical Engineering Education*, Vol. 6, No. 2. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jmee/article/viewFile/21784/10705>

Ramadhan, F.M., (2 April 2021). "SKB 4 Menteri: Panduan Pembelajaran Tatap Muka yang Dapat Dimulai Juli 2021". Diakses dari <https://grafis.tempo.co/read/2632/skb-4-menteri-panduan-pembelajaran-tatap-muka-yang-dapat-dimulai-juli-2021>

Satuan Tugas Penanganan COVID 19. (2021). *Peta Sebaran COVID 19* (tanggal 14 Juli 2021) . Diakses dari <https://covid19.go.id/peta-sebaran>

Siedentop. (1991). *Developing Teaching Skill in Physical Education*, California Field.




**COVID VS PENDIDIKAN (ANALISIS KASUS VARIAN
KEBOSANAN BARU KEBERLANJUTAN
PEMBELAJARAN PJOK DARING SISWA DAN
ORANGTUA MURID)**

Prof. Dr. Jonni Siahaan.,M.Kes.,AIFO.²⁰

Universitas Cenderawasih Papua

“Covid-19 varian baru berpeluang memperpanjang waktu belajar daring memunculkan kebosanan dalam pembelajaran PJOK. Disinilah dituntut kepiawaiian dan/atau kecerdasan para guru PJOK untuk kreatif dan inovasi menciptakan model atau metode pembelajaran, gaya mengajar yang menarik siswa untuk mau mempelajarinya secara daring di rumah”

Bosan belajar daring adalah ungkapan hati atau perasaan yang paling sering disampaikan siswa pada guru, orangtua bahkan masyarakat di sekitarnya. Belajar daring di era Pandemi Covid-19 varian baru sepertinya solusi seiring dengan perkembangan teknologi industri 4.0 yang ditandai lahirnya teknologi digital. Belajar daring

²⁰ Penulis lahir di Martubung (Medan, 13 Nopember 1965). Beliau Guru Besar/Profesor dalam bidang Ilmu Pendidikan Olahraga Universitas Cenderawasih Papua. Saat ini menjabat sebagai; (1) Sekretaris Dewan Pakar Pengurus Pusat ISORI (Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia) periode 2021-2025, (2) Wakil Ketua Sport Science Bidang Sport Education pada Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PB PRSI) periode 2021-2025. Staf Ahli KONI Papua PAW (Pergantian Antar Waktu) periode 2019-2021. Tamat SMAN 3 Medan (1984). Strata 1 Pendidikan Kepelatihan FPOK IKIP Meda (1990). Strata 2 Gizi Masyarakat Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya (1999). Strata 3 Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang (2008).

sesungguhnya hanya dapat berlangsung karena adanya dukungan digital yang sistem kerjanya sangat cepat, masif dan canggih. Kebosanan (bosan) secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut; suatu ungkapan hati atau perasaan yang menyenangkan/membosankan (boring) yang sifatnya sementara, hilangnya minat untuk mau belajar, berkurangnya atau sulitnya konsentrasi atas apa yang sedang dipelajari, dan lain-lain. Intinya bagaimana suatu situasi dan kondisi dapat menumbuhkan minat untuk belajar atau menekuni sesuatu yang akan dipelajari. Dalam konteks ini proses belajar daring diperlukan suatu kondisi yang dapat menyenangkan hati siswa agar tetap tinggi minatnya belajar secara daring guna meningkatkan pengetahuan dan kompetensinya.

Rasa bosan inilah yang menjadi problema siswa ketika proses belajar daring masing berlanjut di tahun ajaran 2020/2021 ini, dan sangat berbeda ketika proses belajar di sekolah dengan tatap muka, meskipun kadangkala ada suatu kondisi belajar yang membosankan masih ada suatu kondisi yang mampu mengurangi rasa bosan tersebut, olehkarena siswa masih ada waktu untuk bias berdiskusi, bercengkrama, bercanda ria ketika bertemu dengan para teman, guru dan tenaga administrasi di sekolah. Olehsebab itu kebosanan mulai muncul ketika belajar daring di rumah dimana ditemukan ketidaknyamanan misalnya rumah yang selalu berisik karena ada perdebatan atau diskusi antar anggota keluarga, ruangan belajar yang tidak nyaman atau menjenuhkan, kondisi lingkungan rumah yang tidak menyenangkan, sinyal internet yang selalu lambat (lowbad), Gadget yang kurang canggih, quota internet yang terbatas, dan lain-lain

Kebosanan akan belajar daring sempat turun, ketika ada secercah harapan bahwa semester ganjil bulan Juli 2021 tahun ajaran 2020/2021 akan diselenggarakan

sekolah tatap muka akibat dari mulai menurunnya penderita Covid-19 di seluruh daerah di Indonesia dan berbagai negara di dunia, bahkan Jepang sudah diijinkan untuk menyelenggarakan olimpiade Tokyo 2020 pada tanggal 23 Juli - 8 Agustus 2021. Harapan siswa untuk menikmati sekolah tatap muka menjadi sirna, ketika muncul virus Corona varian baru yang semula terjadi di negara India dan merambat ke seluruh belahan dunia termasuk di Indonesia yang virusnya lebih ganas dari virus covid-19 sebelumnya. Sebagai akibatnya, sekolah pun di tutup kembali dan berlanjut untuk belajar daring kembali di rumah dan pemerintah Indonesia memberlakukan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) mulai tanggal 3-20 Juli 2021 dan berlanjut sampai tanggal 3 Agustus 2021.

Kondisi inilah yang menjadi dasar pemikiran penulis menulis artikel yang berjudul "Covid Vs Pendidikan (Analisis Kasus Varian Kebosanan Baru Keberlanjutan Pembelajaran PJOJ daring Siswa dan Orangtua). Proses belajar daring di rumah yang paling merasakan dampak kebosanan yang paling tinggi adalah pada siswa dan orangtua di rumah. Dari sisi siswa munculnya kebosanan yang tinggi dalam mengikuti proses belajar daring, sedangkan pada orangtua sesungguhnya tidak semua mengalami kebosanan, karena ada banyak keuntungan ketika anak-anak berada di rumah berkumpul bersama anggota keluarga, belajar dari rumah saja, bahkan bisa menghemat anggaran sekolah anak-anak karena tidak harus mengeluarkan uang jajan dan transpor ke sekolah, meskipun disadari harus digantikan dengan meningkatnya anggaran untuk menambah kuota internet, ruang belajar yang nyaman yang tentu membutuhkan AC sepanjang hari, dan lain-lain.

Pandemi Covid-19 varian baru tidak diupayakan Pemerintah agar Indonesia bebas dari virus corona ini. Selain pemerintah berusaha maksimal, masyarakat harus mendukungnya juga secara maksimal, seperti patuhi prokes Covid, vaksin, rajin berolahraga, mengkonsumsi makanan yang bergizi, selalui berpikir positif akan segala hal yang terjadi di tengah Pandemi Covid-19 karena keniscayaan dan ketidakpastian silih berganti muncul dalam pikiran manusia yang akan berakibat munculnya kebosanan tingkat tinggi dan apabila kondisi ini terjadi dalam waktu lama akan memungkinkan kekebalan tubuh menurun dan akan muncul berbagai macam penyakit ikutan yang sangat berbahaya karena virus covid-19 varian baru dengan mudahnya menyerang tubuh manusia dan dapat berakibat fatal bahkan kematian.

Proses belajar sebagaimana di sekolah sebaiknya harus juga dapat berlangsung meskipun diwujudkan di rumah. Bagaimana dengan proses belajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), bagaimana mendisainnya agar proses belajar dapat berlangsung dengan menyenangkan atau tidak membosankan. Kurikulum PJOK menuntut target belajar PJOK dalam 3 (tiga) domain yaitu; kognitif, psikomotor dan afektif. Biasanya domain psikomotor yang selalu saja menjadi bahan diskusi atau perdebatan karena terkait bagaimana mendisain proses belajar yang dapat membuat siswa tertarik untuk menguasai dan mengembangkan keterampilan motori (skill) sebagaimana tuntutan kurikulum ketika proses belajar tatap muka.

Disinilah dituntut kepiawaian dan/atau kecerdasan para guru PJOK untuk kreatif dan inovasi menciptakan model atau metode pembelajaran, gaya mengajar yang menarik siswa untuk mau mempelajarinya secara daring di rumah. Dalam konteks ini guru PJOK dan siswa sangat

diharapkan dapat berpikir dan bertindak kreatif, inovatif dan destruktif. Artinya dalam segala hal saat proses belajar yang diperkirakan akan memunculkan kebosanan harus segera di eliminasi atau dihilangkan digantikan dengan sesuatu yang baru. Guru PJOK tidak boleh kaku dalam melihat perubahan yang terjadi pada siswa ketika belajar daring karena ada sejumlah permasalahan yang sedang dialami siswa ketika belajar daring dari rumahnya masing-masing yang mungkin para guru PJOK belum memahaminya.

Pandemi covid-19 varian baru ini mau tidak mau, suka tidak suka memunculkan pemikiran dan/atau gagasan baru bahwa dunia pendidikan kedepannya harus berubah, akan lebih dominan mengandalkan teknologi informasi (TI) berbasis elektronik, digital, Gadget (Handphone), Laptop, Televisi, dan produk industri 4.0 lainnya, meskipun disadari bahwa kemajuan teknologi informasi seperti apapun tidak akan mampu menggantikan posisi siswa dan guru sebagai makhluk sosial yang memerlukan sentuhan, pertemuan tatap muka langsung, bercengkrama, bercanda, dan lingkungan belajar sebaik apapun di rumah tidak akan mampu menggantikan lingkungan belajar di sekolah.

Sehubungan dengan kondisi diatas maka sangat diperlukan adanya kerja sama empat pilar yang harmonis dan saling mendukung baik sekolah, guru, siswa dan orangtua. Keempat pilar ini bersatu dan saling bersinergis untuk mewujudkan proses belajar PJOK secara daring dari rumah siswa agar proses belajar daring tersebut tidak membosankan bagi siswa. Kondisi ini tentu menjadi pekerjaan rumah para guru dan siswa, dan lebih meningkat lagi, bagaimana memanfaatkan digital yang semakin canggih kedepannya untuk dapat melakukan loncatan-loncatan dalam peningkatan hasil belajar PJOK

menuju memiliki kompetensi bidang keolahragaan tertentu.

Sesungguhnya membangun interaksi yang saling pengertian antara guru dan siswa dapat menjadi salah satu solusi dalam mengeliminasi kebosanan dalam belajar daring. Olehkarena itu selama proses belajar PJOK daring tidak melulu hanya berdiskusi tentang materi ajar tetapi juga ikut larut dan membantu dalam mengatasi segala hal atau kondisi yang dialami para siswa. Dalam konteks ini para guru sebaiknya dapat; a. mampu mendisain materi ajar baik untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan dengan menggunakan media sosial seperti You Tube dimana segala keterampilan gerak dapat divideokan dengan tampilan yang menarik sehingga memunculkan rasa ingin mencoba yang tinggi pada siswa. b. membangun interaksi yang harmonis dan rileks dalam daring dan tidak selalu menyalahkan siswa dengan segala keterbatasan yang dialaminya. c. menciptakan gaya mengajar yang menyenangkan bahkan sangat diharapkan dapat membangkitkan semangatnya untuk terus belajar, berupaya dengan segala daya upaya yang dimiliki siswa. d. dapat menghargai siswa dengan penuh toleransi dalam segala upaya yang sudah dilakukannya meskipun tidak harus mengurasi keinginan untuk meningkatkan mutu pendidikan, dan lain-lain.

Kebosanan menjadi fenomena yang kebanyakan dialami para siswa selama pendidikan daring ini. Hasil pengamatan penulis terhadap kebanyakan siswa yang selama ini mengikuti proses belajar daring di rumah terdapat berbagai masalah antara lain;

- a. Sering kurang mampu untuk fokus atau konsentrasi penuh pada laptop atau Handphone untuk mempelajari materi ajar yang diterimanya.

- b. Keterbatasan waktu diskusi dalam daring seringkali membuat siswa tidak merasa puas dalam belajar olehkarena banyak hal yang kurang dipahami tidak dapat segera langsung di respon oleh guru untuk mendapat jawabannya.
- c. Sinyal internet yang seringkali tidak stabil berakibat terganggunya proses belajar dan karena terlalu sering terutama untuk di daerah pedalaman seringkali sinyal hilang dating kembali sebagai akibatnya hilang konsentrasi, muncul kemalasan, dan muncul rasa bosan yang tinggi
- d. Materi ajar yang disampaikan atau ditampilkan dalam You Tube dan/atau media sosial lainnya kurang menarik juga dapat menyebabkan siswa untuk mau belajar sungguh-sungguh.
- e. Fasilitas belajar berupa Laptop dan Gadget atau Handphone yang kurang mendukung proses belajar daring secara langsung atau tidak langsung turut juga mempengaruhi kebosanan siswa.
- f. Ketidaknyamanan lingkungan belajar di rumah, dan dimasyarakat juga dapat memunculkan rasa bosan yang tinggi pada siswa, dan lain-lain.

Pemerintah Indonesia tentu sangat mengharapkan melalui peran professional guru di era digital ini dapat mencegah terjadi lost generation pada tunas bangsa. Sebaliknya justru kemajuan teknologi digital harus dimanfaatkan untuk melakukan loncatan-loncatan dalam meningkatkan kualitas SDM Indonesia menjadi SDM unggul atau SDM emas yang dicita-citakan dapat terwujud pada tahun 2045. Loncatan peningkatan kualitas SDM Indonesia sangat diharapkan dapat terjadi dengan bantuan kecanggihan digital, sehingga kelak akan lahir tunas bangsa yang mandiri, mampu menciptakan lapangan

pekerjaan (created the jobs) untuk dirinya dan orang lain. Kebosanan yang terjadi pada siswa dan orangtua siswa di tengah kondisi Pandemi Covid-19 varian baru sangat dapat dimaklumi semua pihak baik sekolah, masyarakat dan pemerintah. Secara khusus untuk guru PJOK sangat diharapkan kemampuannya untuk terus menciptakan hal-hal baru yang selanjutnya disuguhkan pada siswa dalam proses belajar PJOK dan ajaklah atau motivasi lah siswa untuk mau mengembangkan materi ajar dengan senang hati.

Dalam konteks ini diperlukan kehadiran guru secara emosional dalam hati sanubari siswa. Upaya membangkitkan semangat belajar daring siswa harus terus diupayakan guru dan orangtua. Siswa harus menjadi pusat perhatian guru dan menjadikan ketertarikan siswa dalam belajar daring menjadi salah satu parameter penentuan hasil belajarnya. Semoga pemikiran ringan ini mampu menggugah ide/gagasan guru PJOK dalam menjalankan profesinya dan siswa dapat meningkat semangatnya untuk terus belajar daring karena sistem belajar daring ini yang akan menjadi model pembelajaran PJOK dan bidang lainnya di masa akan datang. ***





E-LEARNING PRAKTIS BERBASIS KONTEN YOUTUBE (PEMBELAJARAN PENJAS ZAMAN NOW)

Dr. Rif'iy Qomarrullah, M.Or.²¹

Universitas Cenderawasih Papua

“E-learning berbasis konten you tube dapat melakukan loncatan penguasaan materi pendidikan jasmani menuju kompetensi bidang keolahragaan”

Pembelajaran berbasis e-learning salah satu media belajar yang paling banyak digemari manusia di muka bumi ini. Di era digital now salah satunya adalah e-learning sebagai akibat dari perkembangan revolusi industri 4.0 yang sangat canggih sistem kerjanya dan dapat diakses kapan dan dimanapun serta dapat diulang-ulangi sehingga dengan mudah dapat menguasai segala materi yang dimuat dalam e-learning tersebut. E-learning adalah suatu sistem dengan memanfaatkan kemajuan teknologi informasi (TI) berbasis elektronik dan jaringan internet (digital). E-learning sebagai salah satu media dan/atau metode belajar yang sangat trendy saat ini dan nyaman sehingga membuat proses belajar menjadi lebih menarik, efektif, dengan biaya relatif murah tanpa dibatasi ruang dan waktu dapat menjangkau tempat yang sangat

²¹ Penulis Dr. Rif'iy Qomarullah, S.Pd., M.Or. Lahir di Jepara 1 Januari 1986. Beliau Doktor dalam bidang Pendidikan Olahraga. Pendidikan Strata 1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya/Unesa (2011). Pendidikan Strata 2 Ilmu Keolahragaan/IKOR Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang/UNNES (2013). Pendidikan Strata 3 Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana Universitas Negeri Semarang/UNNES (2020).

luas, dalam lingkup formal, informal dan non formal. Untuk mengakses e-learning ini diperlukan computer (Laptop) dengan jaringan internet (digital). Kehadiran e-learning ini tentu sangat membantu para guru dan anak murid baik ketika di sekolah dan/atau di rumah untuk terus berpacu mengembangkan segala potensi dirinya untuk kemajuan pendidikan di Indonesia dan membangun SDM unggul, tangguh dan berdaya saing tinggi.

Media e-learning di era digital ini dapat disebut media belajar online atau media belajar elektronik olehkarena materi apa saja dapat diakses dalam jaringan internet (digital). Dewasa ini jaringat internet sudah merambat ke banyak media sosial seperti; Whatapps (WA), You Tube, Loudspeaker, Televisi, Laptop, Gadget (Handphone) dan lain-lain. Produk media sosial akan terus berkembang kecanggihannya seiring dengan bertambahnya kecepatan kerja digital dimana saat ini hanya dalam hitungan second/detik segala informasi yang dibutuhkan manusia dapat diperoleh. Gadget sudah menjadi teman hidup manusia saat ini. Manusia sepertinya sudah tidak bisa menjalani hidupnya tanpa Gadget dalam genggamannya. Fenomena ini sekaligus mau menjelaskan bahwa salah satu media social yang banyak diminati ketika gadget di tangan adalah You Tube, bahkan banyak orang untuk memperkenalkan dirinya dan pemikiran cerdasnya dengan menggunakan You Tube. Konten You Tube terus berpacu untuk ditampilkan lebih menarik, dan enak dinikmati segala yang disuguhkan dalam You Tube, meskipun disadari bahwa informasi yang disampaikan melalui You Tube, ada yang mengandung nilai-nilai positif dan negatif (hoax).

Media sosial seperti You Tube diprediksi banyak digemari manusia dimuka bumi ini. Olehkarena itu sangatlah tepat apabila proses belajar pendidikan jasmani

secara daring (online) dapat menjadikan You Tube sebagai salah satu media yang dapat menyampaikan segala materi ajar pendidikan jasmani tanpa harus guru bertatap muka dengan siswa. Media e-learning yang dikemas dalam konten You Tube tentu menjadi solusi terbaik di tengah pandemi covid-19 varian baru dimana sekolah masih ditutup dan Pemerintah RI terus berusaha dengan segala daya upaya agar Indonesia bebas dari virus covid-19 tersebut. Penyelenggaraan pendidikan dengan pendekatan media e-learning sangat mungkin dapat menjangkau daerah-daerah pedalaman di seluruh Indonesia sehingga pemerataan pendidikan dapat dirasakan oleh seluruh rakyat Indonesia. Pembelajaran online (e-learning) yang semakin canggih sistem kerjanya membuat penggunanya (user) semakin kreatif dan inovatif menyajikan berbagai materi ajar dengan disainnya yang menarik dan bervariasi. Penulis berharap para guru pendidikan jasmani dan siswa wajib terus berkreasi menghasilkan sesuatu yang baru sebagai buah dari inovasi dalam konten You Tube sehingga capaian hasil belajar pendidikan jasmani tetap tinggi meskipun dalam pembelajaran daring.

Media belajar e-learning ada dalam genggaman tangan guru dan siswa dalam wujud Gadget, Laptop portable yang mudah dibawa kemana-mana, sehingga sangat mungkin digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan (skills) dan pembentukan kharakter sebagaimana tuntutan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah pada setiap jenjang pendidikan. Olehkarena media e-learning ini dapat diakses dengan aplikasi Whatapps (WA) sehingga secara praktis dapat dengan mudah diakses guru dan siswa ketika sedang memiliki waktu luang tanpa dibatasi ruang dan waktu (dalam ruang kelas). Proses belajar daring yang sudah berlangsung sekitar satu tahun lebih ini membuat para guru dan siswa sudah terbiasa memuat materi ajar dan hasil belajar dalam wujud You Tube dan

dishare melalui media sosial seperti Whatapps (Portable Gadget), email dan lain-lain. Dalam konteks ini guru belajar bagaimana mendisain atau menampilkan materi ajar pendidikan jasmani menjadi lebih menarik untuk dibaca, di dengar dan dipraktikkan. Sebaliknya anak didik juga pasti semakin tertantang untuk menampilkan hasil karyanya yang terbaik sebagai wujud dari hasil belajarnya yang ditampilkan dalam You Tube. Kemajuan produk Gadget yang terus berpacu menjadi semakin canggih dan selalu ada dalam gengaman tangan manusia membuat dunia semakin terbuka sehingga setiap kemajuan yang dicapai manusia dengan mudah diketahui di belahan dunia ini. Sehubungan dengan itu kemajuan e-learning yang dikemas dalam You Tube juga tentu semakin canggih maka sangatlah tepat apabila guru dan siswa dengan pikiran kreatif dan inovatifnya menampilkan hasil karyanya sebagai wujud dari keberhasilannya dalam mendisain materi ajar dan hasil belajar yang sangat diharapkan dapat dicapai anak didik.

Apabila mengacu pada kemajuan e-learning sangatlah tepat apabila Presiden RI, Bapak Ir. H. Joko Widodo dalam nawacita pendidikannya, agar dapat dilakukan loncatan-loncatan dalam peningkatan mutu/kualitas pendidikan Indonesia yang ditandai dengan banyaknya generasi muda/ milineal Indonesia yang memiliki pengetahuan, keterampilan dan kompetensi yang mumpuni dan berdaya saing tinggi, dan terlebih lagi dapat menjadi generasi milineal yang mampu mandiri mengurus dirinya dan tidak selalu mengharapkan pemerintah yang menyiapkan segalanya bagi kehidupannya. Kompetensi yang tinggi kelak akan mampu menciptakan lapangan pekerjaan untuk diri sendiri maupun untuk orang lain (*Created the jobs*), bukan hanya mampu mencari pekerjaan (*seeked the jobs*). Mampu menciptakan lapangan pekerjaan sendiri identik dengan seseorang yang memiliki jiwa

kewirausahaan (entrepreneurship). Salah satu ciri SDM unggul yang berdaya saing tinggi adalah memiliki kompetensi (skill) yang mampu membantu Pemerintah dalam menciptakan lapangan pekerjaan baru mengikuti perkembangan revolusi Industri 4.0. Kondisi inilah yang mendasari pemikiran Presiden Republik Indonesia Bapak Ir. H. Joko Widodo bersama Menteri Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Bapak Nadiem Anwar Makarim sangat berkeinginan untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) unggul terutama generasi milineal yang diperkirakan sekitar tahun 2030, Indonesia mengalami bonus demografi berkisar 60-70% dari perkiraan total jumlah penduduk 260 juta jiwa. Indonesia mendapat bonus generasi milineal yang relati tinggi, sehingga berbagai terobosan untuk menciptakan generasi milineal yang tangguh sudah harus dipersiapkan dari rumah dan lembaga pendidikan. Media e-learning harus dijadikan sebagai salah satu upaya untuk melakukan percepatan peningkatan kompetensi generasi muda guna menjawab tantangan bonus demografi tersebut dan sekaligus menjadi tantangan dan kekuatan menuju Indonesia emas 2045.

Bagaimana dengan proses belajar pendidikan jasmani dengan pendekatan media belajar e-learning?. Apakah hasil belajarnya dapat menghasilkan SDM unggul yang memiliki kompetensi dalam bidang keolahragaan yang secara garis besar terbagi dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Bagaimana menjadikan materi ajar pendidikan jasmani sebagai cikal bakal lahirnya SDM unggul, tangguh dan berdaya saing tinggi yang mumpuni dalam kompetensi bidang keolahragaan. Semua pertanyaan ini tentu tidak hanya dipikirkan oleh para guru dan siswa saja tetapi semua pihak yang terlibat langsung atau tidak langsung terkait dengan penyiapan SDM unggul secara bersama-

sama dan bersinergis membangun SDM unggul. Kurikulum pendidikan jasmani di sekolah pada semua jenjang pendidikan sesungguhnya telah menetapkan secara garis besar lingkup materi yang wajib dikuasai guru dan siswa. Semua materi ajar tersebut sangat diharapkan dapat tersampaikan dengan optimal pada anak didik ketika belajar di sekolah maupun di rumah termasuk ketika anak didik belajar daring saat ini. Penguasaan materi ajar pendidikan jasmani secara bertahap dan optimal diyakini akan mampu menghasilkan SDM unggul yang berdaya saing global. Media e-learning yang dikemas dalam konten You Tube sebaiknya dijadikan sebagai salah satu upaya menciptakan SDM unggul dari bidang keolahragaan melalui proses belajar pendidikan jasmani. Segala materi ajar sebagaimana tuntutan kurikulum sekolah harus dapat didisain dalam media e-learning agar dapat dengan mudah siswa mengaksesnya. Sistem kerja digital yang sistem kerjanya semakin canggih secara sadar memunculkan konten You Tube sebagai karya atau produk baru sebagai hasil dari pikiran kreatif, inovatif dan destruktif guru dan anak didik.

Kemajuan teknologi industri 4.0 yang terus merambat naik menuju 5.0 dan seterusnya membuat kecepatan kerja digital (internet) semakin cepat dan akan diikuti dengan munculnya produk Gadget seperti Handphone dan Laptop yang semakin canggih baik sistem kerjanya maupun wujud produknya dan sangat mungkin di luar perkiraan manusia kecanggihannya, secara perlahan tapi pasti akan mempengaruhi pola pikir (mindset), pola tindak (action), pola asuh, asah dan asih manusia. Penulis berharap agar melalui materi ajar pendidikan jasmani dapat membangun pola pikir (mindset), pola asuh, asah dan asih anak didik. Masalah yang dihadapi anak milenial Indonesia saat ini bagaimana membangun motivasi anak untuk mau belajar secara mandiri dengan kesadarannya yang tinggi mau

belajar, berlatih. Kemauan belajar yang kuat harus muncul dari dalam diri anak didik, dan ini menjadi tantangan terberat bagi guru bagaimana mengemas konten You Tube melalui media e-learning, mampu mengedukasi, memotivasi para murid untuk terus semangat belajar, berlatih dan kelak mampu memiliki berbagai keahlian sebagai bekal dalam hidupnya.

Bagaimana media e-learning yang memuat konten You Tube tentang pendidikan jasmani menjadi menarik untuk disimak dan dipelajari, dikuasai anak didik diperlukan berbagai terobosan kreatif dan inovatif antara lain;

- a. Penyampaian ilmu pengetahuan pendidikan jasmani secara teori dan praktek sebaiknya terpadu dan dapat diimplementasi dalam kehidupan anak didik. Sebagai contoh, pengetahuan tentang bagaimana cara berjalan, berlari yang benar secara teori, atau bagaimana cara menampilkan suatu keterampilan gerak (skill) yang benar. Teori dan prakteknya dalam wujud simulasi gerak manusia atau robotik dapat digunakan untuk membuktikan perpaduan teori dan praktek.
- b. Keterampilan gerak yang divideokan dalam You Tube sebaiknya didisain dengan menarik, tidak bersifat monoton, agar tidak menjenuhkan. Target belajar yang ingin dicapai anak didik sebaiknya bukan seperti apa yang ditampilkan dalam You Tube, tetapi ditantang menciptakan sesuatu yang baru dan lebih baik sebagai parameter mengukur hasil belajar pendidikan jasmani.
- c. Nilai-nilai yang terkandung dalam teori dan praktek pendidikan jasmani sebaiknya dapat membentuk karakter anak didik dan membuka wawasannya melihat tantangan globalisasi.

Pemikiran penulis ini semoga dapat memacu dan memicu para guru pendidikan jasmani dan siswa untuk lebih kreatif dan inovatif mengembangkan dirinya melalui materi pendidikan jasmani dengan pendekatan media belajar e-learning dalam konten You Tube, sehingga Indonesia dapat melakukan loncatan dalam membangun SDM unggul menuju Indonesia emas 2045.***



INOVASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Silvy Juditya, M.Pd²²

STKIP PASUNDAN

“Inovasi pembelajaran pendidikan jasmani pada era pandemi covid-19 ada dua yaitu unsur model pembelajaran dan media pembelajaran, dimana keduanya dapat menjadi unsur penting untuk perkembangan penjas di era 4.0/era digital”

Indonesia merupakan 1 negara dari sekian banyak negara yang terpapar covid-19, bahkan masyarakat Indonesia yang terpapar covid mencapai angka 2.455.912 juta penderita yang terkonfirmasi terpapar covid 19 pertanggal 10 July 2021 dengan sebaran provinsi sebanyak 34 provinsi bahkan provinsi Jawa Barat terkonfirmasi sebanyak 440.379 atau sekitar 17.9 % masyarakat yang terpapar covid (Komite penanganan Covid-19, 2021). Dengan banyaknya kasus penyebaran dan terpaparnya virus covid 19 pada warga negara Indonesia dan khususnya provinsi Jawa Barat, akhirnya pemerintah membuat banyak regulasi kebijakkan untuk

²² Penulis lahir di Cianjur, 25 Agustus 1985, penulis merupakan Dosen STKIP PASUNDAN dalam bidang ilmu pendidikan jasmani, Kesehatan dan rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Kepeleatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2007), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Pendidikan Olahraga (2010), dan akhirnya Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia (2020).

menyelematkan warganya dan untuk menekan penyebaran dan pergerakan masyarakat, diantaranya kebijakan vaksin bagi seluruh warga negara khususnya untuk warga negara yang memiliki usia >18 tahun dan kebijakan terkait PSBB sampai pada PPKM darurat. Bahkan terhitung sampai hari ini jumlah masyarakat Indonesia yang sudah melaksanakan vaksin 1 sebanyak 35,775,567 dan vaksin ke 2 sebanyak 14,868,577 untuk vaksin 2 (Komite penanganan Covid-19, 2021). Selain kebijakan yang disebutkan sebelumnya, pemerintahpun khususnya kementerian pendidikanpun mengeluarkan regulasi kebijakan terkait pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan dari rumah yang disebut dengan kebijakan belajar dari rumah (BDR) (Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, 2020) dimana proses pembelajaran dilaksanakan dengan berbagai macam media yang mengadakan akses internet dengan system pembelajaran online (Herliandry, Nurhasanah, Suban, & Kuswanto, 2020); (Goldschmidt, K., & Msn, 2020); (Adedoyin & Soykan, 2020). Dengan dikeluarkannya kebijakan tersebut akhirnya setiap dinas pendidikan setiap kota dan kabupaten bekerja sama dengan satuan pendidikan beserta dengan guru-guru untuk serentak menerapkan hal tersebut yang secara tidak langsung memberikan dampak perubahan dinamika pembelajaran dalam dunia pendidikan (Mansyur, 2020), begitupun dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di setiap satuan pendidikan di berbagai kota/kabupaten yang ada di wilayah Jawa Barat bahwa kebijakan tersebut sangat memberikan dampak pada perubahan dan memberikan pengaruh yang signifikan pada pembelajaran pendidikan jasmani (Herlina & Suherman, 2020); (Hambali et al., 2021); (Fatkhur Rozi, Setiorini Rahma Safitri, Ibdaul Latifah, 2021).

Apabila kita melihat pada konsep pembelajaran pendidikan jasmani bahwa pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri merupakan proses pembelajaran yang lebih menitik beratkan kepada pembelajaran gerak dimana setiap siswa dibekali dengan berbagai macam aktivitas gerak yang bertujuan untuk memberikan bekal kepada mereka untuk memiliki dan mengembangkan kompetensi gerak, aspek sikap dan kemampuan dalam memahami konsep gerak (Juditya S, Suherman A, Ma'mun A, 2019); (Juditya, 2018), (Bailey et al., 2009), akan tetapi bukanlah suatu yang tidak mungkin pada pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan secara online dengan menggunakan berbagai media pembelajaran atau platform berbasis teknologi atau dengan kata lain memasukkan unsur media online atau offline untuk menunjang keberlangsungan proses pembelajaran gerak dari rumah di masa pandemi covid-19 (Maftukin Hudah, Fajar Ari Widiyatmoko, Galih Dwi Pradipta, 2020). Kondisi atau situasi saat ini dengan perubahan kebijakan yang ada, dapat dikatakan sebuah tantangan untuk merubah dan beradaptasi dengan perubahan, dimana yang awalnya pembelajaran di lakukan secara *offline* dengan mempergunakan media pembelajaran gerak berupa bola, raket, net, ring dan lain-lain namun ditengah perubahan ini semua guru harus terbiasa menggunakan, memasukkan dan menambahkan unsur media teknologi dengan berbagai platform yang berbeda kedalam pembelajarannya seperti penggunaan video whatapps, video *you tube*, *zoom*, *google meet* dan *e-modul* untuk menunjang pembelajaran gerak siswa di sekolah (Fay, 2020); (Adi & Muhamad, 2020).

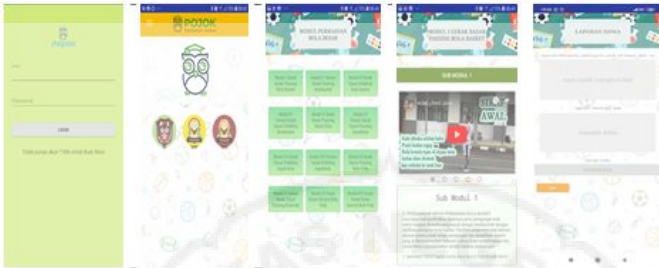
Bahkan fakta yang terjadi pada pembelajaran penjas di masa pandemi covid-19 diperoleh terjadi lonjakan sebuah data terkait penggunaan media pembelajaran dengan berbagai *platform* yang berbeda, khususnya di

wilayah cimahi diantaranya penggunaan media you tube sebanyak 41,50% mempergunakan akses video youtube, 48% akses video whatapps dan 10,50% akses aplikasi-aplikasi e-modul (Juditya, 2020).

Untuk memaksimalkan pembelajaran penjas ke depannya baik pada masa pandemi covid-19/ pada masa pembelajaran online/PJJ bahkan pada proses pembelajaran penjas di era digital, penulis coba memberikan sebuah gambaran berbagai alternatif media pembelajaran yang dapat dipergunakan dan dimasukkan ke dalam unsur pembelajaran penjas selain penggunaan berbagai media seperti bola, net, lapang dan lainnya hasil dari beberapa penelitian yang sudah dan sedang dilakukan, diantaranya :



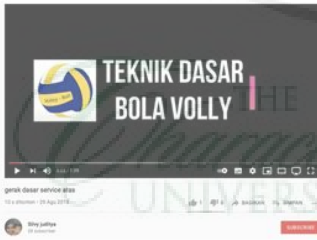
Gambar 1 MODDI AQUATIK Hasil *Joint Research* dengan Mahasiswa STKIP PASUNDAN Yang Saat Ini Masih Dalam Proses Pengerjaan Untuk Dijadikan Sebuah Aplikasi



Gambar 2 POJOK “PJOK” Hasil Dari Proses Pengembangan Yang di Lakukan Oleh Penulis Pada Saat Penyelesaian Disertasi



Gambar 3. Media Edukatif Berbasis Media Ular Tangga dan Permainan Monopoli Hasil *Joint Research* dengan Mahasiswa STKIP PASUNDAN



Gambar 4. Media Pembelajaran Penjas Berbasis *You Tube*

Gambar 1- 4 merupakan sebuah inovasi dalam bidang media pembelajaran yang terjadi pada pembelajaran di masa *pandemi covid-19* bahkan tidak menutup kemungkinan untuk pembelajaran penjas di era digital saat ini, mengingat pembelajaran era digital lebih menitik beratkan kepada pembelajaran berbasis individu atau *individualized learning* dengan berbagai macam platform dari berbagai media teknologi. Apabila melihat pada tulisan yang coba penulis gambarkan sebelumnya terkait perubahan proses pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemi covid-19 dimana terdapat penerapan model pembelajaran penjas berbasis individu yang dinamakan sebagai model pembelajaran *personalized system of instruction* (PSI) sebagai model yang direkomendasikan dan dianggap paling efektif di banding dengan model pembelajaran lainnya untuk dapat diterapkan pada pembelajaran jarak jauh/daring/online. sehingga dapat kita simpulkan inovasi yang terjadi pada pembelajaran pendidikan jasmani pada era pandemi covid-19 terdapat dua buah inovasi yaitu pada unsur model pembelajaran dan media pembelajaran, dimana keduanya dapat menjadi unsur penting untuk perkembangan penjas ke depannya bukan hanya pada pembelajaran pada masa pandemi covid-19 saja melainkan untuk perkembangan penjas di era 4.0 atau di era digital. ***


DAFTAR PUSTAKA

- Adedoyin, O. B., & Soykan, E. (2020). Covid-19 pandemi and online learning: the challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*, 0(0), 1-13.
<https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1813180>

- Adi, R., & Muhamad, S. T. M. (2020). Technology Innovation and Learning Media in Industrial Revolution Era 4.0 (Blended Learning) in Physical Education. ... *Proceedings Conferences Series*, 120–122. Retrieved from <https://proceedings.uhamka.ac.id/index.php/ie/article/view/156>
- Fatkhur Rozi*, Setiorini Rahma Safitri, Ibdaul Latifah, D. W. (2021). *Jurnal Kependidikan*: 7(1), 239–246.
- Fay, D. L. (2020). HAMBATAN GURU PENDIDIKAN JASMANI GENERASI 80-AN DALAM PEMBELAJARAN DARING DI TENGAH PANDEMI COVID-19. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(September), 139–148.
- Goldschmidt, K., & Msn, P. D. (2020). The COVID-19 pandemi : Technology use to support the wellbeing of children. *Journal of Pediatric Nursing*, 3(5). Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.04.013>
- Hambali, S., Akbaruddin, A., Bustomi, D., Rifai, A., Iskandar, T., Ridlo, A. F., ... Tyas, R. A. (2021). The effectiveness learning of physical education on pandemi covid-19. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 219–223. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090208>
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19

Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1-7. Retrieved from

- Juditya S, Suherman A, Ma'mun A, R. A. (2019). Reliability and Construct Validity: Of the Basketball Movement Skills Instrument. *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*, 21(779896407),
- Juditya, S. (2018). Evaluation of Physical Education Learning in. 4(July), 57-62.
- Juditya, S. (2020). Pembelajaran Penjas di Era Covid-19.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2020). Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19). *Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020*, (021), 1-20.
- Komite penanganan Covid-19. (2021). data kasus covid-19. Retrieved from <https://covid19.go.id>
- Maftukin Hudah, Fajar Ari Widiyatmoko, Galih Dwi Pradipta, O. M. (2020). Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Masa Pandemi Covid-19 Di Tinjau Dari Penggunaan Media Aplikasi Pembelajaran Dan Usia Guru. *Jurnal Porkes*, 3(2), 93-102.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2904>
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113.
<https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>


**PANDEMI COVID-19 SEBAGAI MOMENTUM
MENGEDUKASI MASYARAKAT TENTANG
PENTINGNYA PERAN MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN
KESEHATAN DI SEKOLAH**

Fakhrur Rozy, S.Or., M.Pd.²³

Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo

“Di momen pandemi covid 19 inilah PJOK bisa memberikan kontribusi lebih. Melalui mata pelajaran PJOK diajarkan tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS), pentingnya melakukan aktivitas fisik yang pada ujungnya bisa meningkatkan imun tubuh sehingga tidak mudah tertular covid 19”

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang kedudukannya sama pentingnya dengan mata pelajaran lainnya. Namun kenyataan dilapangan sangatlah berbeda, banyak yang menganggap PJOK sebagai mata pelajaran yang kurang penting atau hanya pelajaran untuk main-main semata. Hal tersebut bisa kita lihat dari pandangan beberapa guru di sekolah yang menganggap mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga

²³ Penulis kelahiran Pamekasan, 16 Juli 1986. Berdomisili di Sidoarjo. Menyelesaikan Pendidikan SD-SMA di Pamekasan, dilanjutkan S1 dan S2 di Universitas Negeri Surabaya. Sempat mengajar di SMP dan SMA Suryo Nugroho, MI Muslimat NU Sidoarjo, MTs dan MA Bilingual Muslimat NU Sidoarjo dan STKIP PGRI Bangkalan. Saat ini sebagai dosen di Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo. Korespondensi: rozy.mpd@gmail.com.

dan kesehatan sebagai pelajaran yang kurang penting, bahkan lebih jauh lagi ada beberapa sekolah yang meniadakan atau menghilangkan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada jenjang kelas akhir dengan alasan fokus pada ujian akhir. Ini mengindikasikan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dianggap mata pelajaran yang kurang penting. Respon orang tua beragam tentang mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Orang tua yang menginginkan anaknya mempunyai *skill* dalam cabang olahraga tertentu tentu sangat mendukung tetapi tidak sedikit orang tua yang tidak begitu resah ketika anaknya tidak bisa atau kurang mampu dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Disisi lain mereka akan bingung mencari kursus atau les tambahan apabila ketinggalan di mata pelajaran yang lain. Hal ini juga mengindikasikan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan belum dianggap sebagai mata pelajaran prioritas.

Tentu kita tidak bisa serta merta menyalahkan mereka yang menganggap mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang menarik atau tidak begitu penting. Itu semua terjadi karena banyak faktor mulai dari belum fahamnya manfaat mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara komprehensif dan juga yang menjadi faktor utama adalah karena pengajar atau guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri yang ketika mengajar masih banyak yang serampangan atau seenaknya sendiri. Bisa juga karena ketidakmampuan atau kurangnya kompetensi guru pengajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sehingga tidak bisa mengemas kegiatan belajar mengajar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara baik. Dilapangan masih

banyak kita temui guru pengajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang hanya duduk-duduk dan membiarkan siswanya bermain sendiri, atau hanya membebani siswanya dengan aktivitas fisik saja tanpa ada muatan kompetensi kognitif dan kompetensi afektif. Ada anggapan untuk menjadi guru pengajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya cukup bermodalkan peluit saja.

Ketidakmampuan guru dalam mengelola kegiatan belajar mengajar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena masih banyak guru yang mengampu mata pelajaran tersebut tidak mengerti atau kurang faham dengan tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Banyak yang masih menganggap bahwa penjas sama dengan olahraga, sehingga cara mengajarkannya pun mengikuti pola pemahaman tersebut. Hal tersebut juga diperparah di beberapa sekolah masih ada guru pengajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang tidak mempunyai *background* atau latar belakang lulusan pendidikan jasmani. Hal tersebut terjadi karena kurangnya tenaga pengajar di lembaga tersebut. Itulah beberapa faktor yang menyebabkan banyak pihak menganggap sepele atau kurang penting tentang mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dan sekali lagi itu bukan murni kesalahan mereka. Tanggung jawab kita bersama sebagai guru pengajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Akhir tahun 2019 kita dikejutkan dengan kemunculan covid 19 yang berasal dari wuhan China. Masuk tahun 2020 pemerintah Indonesia memutuskan semua kegiatan belajar dilakukan secara daring. Banyak guru kebingungan bagaimana mengemas pembelajaran daring tidak terkecuali guru pengajar mata

pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kemudian muncul banyak webinar yang diselenggarakan oleh beberapa pihak seperti kampus, praktisi hingga dinas pendidikan. Webinar tentang pendidikan jasmani khususnya banyak mengulas strategi mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di tengah pandemi secara daring. Kita sebagai pendidik dituntut untuk berfikir kreatif agar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tetap bisa disampaikan atau diajarkan meskipun dilakukan secara daring.

Akhirnya kita semua sadar bahwa di momen pandemi covid 19 inilah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bisa memberikan kontribusi lebih karena sebelum vaksin covid 19 ini ditemukan, melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan setidaknya kita bisa mengajarkan tentang pola hidup bersih dan sehat (PHBS), pentingnya melakukan aktivitas fisik yang pada ujungnya bisa meningkatkan imun tubuh sehingga tidak mudah tertular covid 19.

Melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guru bisa memberikan tugas gerak pada siswa. Karena selama daring atau pelajaran jarak jauh anak cenderung kurang aktif bergerak. Kita bisa membuat konten yang menarik seperti video pembelajaran yang berisi materi-materi yang berhubungan dengan PHBS dan kebugaran jasmani atau menggalakkan gerakan literasi yang berisi konten-konten tentang cara mencegah tertular covid 19 dan semua itu ada pada ranah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Momen pandemi covid 19 ini harus kita manfaatkan sebagai momentum untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya peran mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Guru pendidikan jasmani harus

tampil dan menunjukkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sama pentingnya dengan mata pelajaran yang lain. Dari sisi kita sebagai guru pengampu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan saatnya kita mengkonstruksi ulang pemahaman kita, harus diingat bahwa tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportifitas dan kesadaran hidup sehat. Dan karena mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara umum maka dalam kegiatan belajar mengajar kita harus menyeimbangkan muatan kognitif, afektif dan psikomotor.

Dengan memaksimalkan peran mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimasa pandemi covid 19 diharapkan bisa membuat siswa memiliki kesadaran membiasakan pola hidup sehat baik dirumah, di sekolah maupun di tempat umum. Melalui peran mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut diharapkan stigma negatif tentang mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bisa berkurang. Semoga dengan adanya pandemi covid 19 ini, kita pengampu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih aktif dan kreatif lagi dalam menyampaikan materi-materi yang ada sehingga pada akhirnya masyarakat bisa memandang mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sejajar atau sama pentingnya dengan mata pelajaran yang lain. Akhirnya semoga kita selalu diberikan kesehatan oleh Allah SWT dan semoga pandemi covid 19 ini segera berakhir. Aamiin.***

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksun, Ali. 2008. Kualitas Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah: Antara Harapan dan Kenyataan. Makalah disampaikan dalam Simposium Tahunan Penelitian Pendidikan pada tanggal 12 – 14 Agustus 2008 di Hotel Millennium Sirih Jakarta, atas undangan Balitbang Depdiknas No. 1952.6/G2/PL/2008
- Husdarta, JS. 2015. Managemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan
- Rosdiani, Dini. 2013. Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai. Bandung: Alfabeta
- Rosdiani, Dini. 2013. Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai. Bandung: Alfabeta
- Rosdiani, Dini. 2014. Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan jasmani dan kesehatan Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai. Bandung: Alfabeta
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional



EFEKTIFITAS KURIKULUM DARURAT DI MASA PANDEMI COVID 19 DALAM PENINGKATAN HASIL BELAJAR MATA PELAJARAN PJOK

Octa Prasetya Adi, M.Pd.²⁴

SMPS 1 Bumitama Antang Kalang

Yayasan Bumitama

“Pembelajaran PJOK bisa di terapkan di masa pandemi Covid-19 dengan PJJ, guru bisa memberikan contoh gerakan olahraga secara virtual dan dapat di ikuti dari rumah”

Kehadiran virus Covid-19 telah mengancam hak-hak Pendidikan ratusan juta siswa di belahan Dunia terutama di Indonesia (Rajab, 2020). Dengan adanya wabah tersebut berdampak semua sektor Perkantoran, Mall, Wisata, tempat Ibadah, bahkan sektor Sekolah terdapat dampak imbas dari wabah ini, sehingga lebih dari 147 ribu Sekolah dan madrasah ditutup dari proses pembelajaran tatap muka demi protokol Kesehatan. Penutupan pembelajaran tatap muka di Sekolah sejatinya telah merubah makna Pendidikan Sekolah yang ada di Indonesia, Pendidikan merupakan usaha untuk mewujudkan suasana belajar serta suatu proses pembelajaran agar siswa dapat secara aktif

²⁴ Penulis lahir di Banyuwangi, 22 Oktober 1995, penulis merupakan Guru PJOK di SMPS 1 Bumitama Antang Kalang, Yayasan Bumitama, Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2017), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Malang Program Studi Pendidikan Olahraga (2019).

mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan untuk dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Pendidikan sebagai sebuah kegiatan dan proses aktivitas yang disengaja hal tersebut merupakan gejala masyarakat. Ketika sudah mulai disadari pentingnya upaya untuk membentuk, mengarahkan, dan mengatur manusia sebagaimana dicita-citakan masyarakat. Penutupan Sekolah dan madrasah berimbas pada perubahan model pembelajaran yang semula tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh/*daring*. Beberapa penelitian yang telah dilakukan proses pembelajaran jarak jauh banyak menemukan kendala, khususnya kendala yang berkaitan dengan kepemilikan gawai yang digunakan, bahkan pembelajaran jarak jauh atau yang lebih akrab dengan PJJ masih belum merata di terapkan di Indonesia karena letak geografis Indonesia yang terdiri dari pulau sehingga banyak daerah yang tidak terjangkau sinyal.

Bahkan masalah baru dibidang Pendidikan akibat wabah virus *corona* adalah salah satu hal krusial yang harus di perhatikan. Di mana dengan adanya kebijakan pemerintah yang mengakibatkan pembelajaran dilakukan secara *daring*. Mewajibkan pemerintah perlu memberikan sosialisasi kepada Sekolah agar Sekolah dapat berlangsung dengan baik. Hal ini diperlukan agar Sekolah dapat memberikan informasi kepada anak, orang tua, dan guru terkait pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang akan dilaksanakan. Maka Pendidikan yang tidak terpenuhi menjadikan pemerintah untuk menetapkan kebijakan Kurikulum Darurat. Kurikulum Darurat merupakan rancangan kurikulum dengan menyederhanakan Kurikulum Nasional yang diperkirakan dapat memenuhi hak pendidikan dalam situasi pandemi *COVID-19*.

Penyederhanaan tersebut terletak pada pengurangan kompetensi dasar bagi setiap mata pelajaran. Untuk mendukung keefektifan kurikulum tersebut, pemerintah telah menyiapkan modul dan asesmen untuk menjadi acuan pembelajaran pada jenjang tertentu. Hal ini dilakukan untuk mencapai keefektifan pembelajaran tanpa merasa terburu-buru untuk mengejar target Kurikulum Nasional.

Secara sadar Kurikulum Pendidikan yang di Indonesia juga ikut berubah, yang pada awalnya menggunakan Kurikulum K13 sekarang sudah di ganti dengan Kurikulum darurat (Keputusan Kemendikbud RI Nomor 719/P/2020 Tentang Pedoman Pelaksanaan Pada Satuan Pendidikan dalam Kondisi Khusus). Mengenai isi Kurikulum Darurat secara substansi tidak berubah hanya KI dan KD yang lebih di sederhanakan sehingga Tenaga Pendidik bebas untuk memilih KI dan KD yang sesuai dengan kondisi yang terjadi lapangan. Bahkan kebijakan Kurikulum Darurat tersebut dirancang oleh pemerintah untuk digunakan sebagai opsi Kurikulum bagi Sekolah. Di mana pemerintah memberikan tiga opsi, yaitu tetap menggunakan Kurikulum Nasional, Kurikulum Darurat, atau memakai Kurikulum yang telah disederhanakan secara mandiri oleh sekolah. Dengan adanya ketentuan tersebut sekolah bebas memilih sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan.

Kebijakan Kurikulum Darurat secara substansi tidak merubah isi terutama di KI dan KD Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), namun secara tidak sadar sudah merubah penerapan yang terjadi di lapangan. Sehingga pembelajaran PJOK yang awalnya 60% praktik dan 40% teori sekarang dengan adanya Kurikulum Darurat banyak guru PJOK yang hanya melaksanakan Teori lebih banyak dari pada Praktik, dan keadaan itu juga terjadi karena pandemi *Covid-19* yang terjadi di Indonesia.

Proses pembelajaran PJOK secara langsung harus di ubah yang awalnya tatak muka dan melaksanakan praktik di lapangan sekrang harus secara online, dari situ guru PJOK dituntut untuk membuat materi PJJ agar siswa dapat menerima materi walapun tidak bisa bertemu secara langsung. Banyak opsi yang bisa digunakan untuk melakukan pembelajaran jarak jauh antara lai guru bisa memanfaatkan *google meet, google class, google form, zoom, quipper* hingga *Whatsapp*, dan masih banyak opsi yang bisa digunakan untk menunjang pembelajaran. Pembelajaran PJOK dengan menggunakan *Google Classroom* dengan menggunakan model pembelajaran individu serta penugasan yang paling mudah dipahami seperti pilihan berjalan sangat efektif (Sari, D. P, & Sutapa, P, 2020) sedangkan pembelajaran PJOK yang praktik bisa di butakan dalam bentuk Video dan di berikan ke siswa maka aspek hasil belajar psikomotor akan ada pengaruh yang siqnifikan (Rinaldi, I. R, 2021) bahkan guru PJOK bisa memanfaatkan *quipper school* untuk pelaksanaan penilaian terhadap hasil belajar siswa (Prasetyo, M. A, 2020).

Menurut penelitian tersebut bahwa dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK bisa di terapkan di masa pandemi *Covid-19* dengan PJJ, walapun tidak bisa melaksanakan pembelajaran praktik tatap muka kita bisa memberikan contoh Gerakan olahraga secara virtual dan dapat di ikuti dari rumah. Tujuan Pembelajaran PJOK di saat pandemi ini yaitu untuk membuat siswa agar lebih aktif bergerak walapun pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, jadi diharapkan untuk guru PJOK di masa pandemi agar lebih aktif lagi untuk mengajak siswa supaya berolahraga di rumah agar imun dalam tubuh bisa meningkat karena dengan imun tubuh kita yang meningkat bisa terhindar dari wabah virus *Corona* bisa memberikan tugas minal satu minggu untuk berolahraga

selama 120 menit dan hal tersebut bisa dijadikan untuk penilaian psikomotor siswa. ***

DAFTAR PUSTAKA

- Prasetyo, M. A. (2020, December). PEMANFAATAN QUIPPER SCHOOL DALAM BLENDED LEARNING UNTUK PEMBELAJARAN JARAK JAUH MASA PANDEMI COVID-19. In *Seminar Nasional Keolahragaan*.
- Rajab, M. (2020). Pendidikan di Tengah Pusaran Wabah Corona. Detiknews.
- Rinaldi, I. R. (2021). Pengaruh Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada Mata Pelajaran Penjas Terhadap Hasil Belajar Psikomotor Siswa Kelas 1A di SDIT Adzki2 Kota Sukabumi TA 2020/2021. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 81-87.
- Sari, D. P., & Sutapa, P. (2020, August). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh dengan Daring Selama Pandemi Covid-19 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). In *Seminar Nasional Olahraga* (Vol. 2, No. 1).





DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP PERILAKU SOSIAL SISWA

Akbar Sudirman, S.Pd.,M.Pd. ²⁵

Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu Keolahragaan

“Penemuan dua sisi dampak positif dan negatif pembelajaran daring menggugah segenap tenaga pendidik untuk berbenah, Sehingga dampak-dampak negatif dari pembelajaran daring dapat di minimalisir dengan menghadirkan inovasi baru yang menjadi daya tarik bagi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran daring”

Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome corona virus 2 (SARS- Co- 2) merupakan virus yang menyerang system pernapasan. Terjadinya penyakit akibat inveksi virus ini dikatakan COVID-19. Virus Corona dapat mengakibatkan gangguan pada system pernapasan, infeksi pada paru-paru, hingga kematian. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-Co V-2) yang lebih familiar dengan nama virus Corona adalah varian baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti bayi, anak-anak, orang dewasa, bahkan golongan manusia lanjut usia (LANSIA). Infeksi pertama virus Corona ditemukan di kota Wuhan, Cina pada bulan Desember tahun 2019. Virus ini penularannya tergolong sangat cepat dan telah menyebar

²⁵ Penulis kelahiran Soppeng, 6 November 1989. Berdomisili di Makassar. Saat ini aktif sebagai dosen di Universitas Negeri Makassar Fakultas Ilmu Keolahragaan. Korespondensi: akbar.sudirman@unm.ac.id.

hampir ke seluruh Negara termasuk Indonesia (Pane, 2021). Menyikapi hal tersebut beberapa negara membuat aturan kebijakan pembatasan akses yang sering kita dengar *lockdown* dengan tujuan untuk mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia sendiri memberlakukan aturan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Hal ini berdampak dalam pelaksanaan sistem pendidikan di Indonesia yang melahirkan kebijakan *work from home* atau bekerja dari rumah dan bagi siswa belajar dari rumah dengan berdasar pada Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemendikbud Nomor 15 tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah di Masa Pandemi Covid-19 (Na'im, 2020).

Pelaksanaan model pembelajaran daring yang dilakukan secara sinkron maupun tidak sinkron merupakan hal yang baru dan diluar kebiasaan siswa pada umumnya, dimana proses pembelajaran dilakukan di tempat atau di rumah masing-masing baik guru maupun siswa. Efektivitas dan efisiensi pembelajaran daring tentu sudah dipertimbangkan secara matang oleh pemerintah sebagai inovasi dalam dunia pendidikan dibawah kontrol kementerian pendidikan dan kebudayaan. Namun, satu hal yang tidak bisa terlupakan dan terabaikan adalah pendidikan karakter. Pembatasan aktivitas sosial secara menyeluruh menyebabkan siswa tidak dapat lagi bergaul atau bermain bersama dengan teman-temannya di sekolah dan harus tinggal di rumah, bahkan untuk ketemu dengan sanak keluarga sekalipun yang tidak serumah itu dibatasi. Hal ini merupakan tantangan yang luarbiasa dan di luar dugaan, bahwa akan ada pandemi seperti ini dan tidak memberikan pilihan lain selain menaati himbauan dan surat edaran dari pemerintah demi untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Sehingga secara tidak langsung menurut penulis akan berdampak terhadap

perilaku sosial siswa pada umumnya. Pandemi Covid-19 berdampak pada semua lini kehidupan sosial, politik, ekonomi, bahkan budaya atau kebiasaan masyarakat. Pada pembahasan artikel ini akan difokuskan dampak dalam dunia pendidikan terkait dengan sistem yang digunakan yaitu pembelajaran daring atau *online*.

Pembelajaran daring merupakan pilihan yang paling tepat digunakan dimasa pandemi covid-19. Berdasarkan Undang-Undang Perguruan Tinggi nomer 12 tahun 2012, pasal 31 tentang Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) menjelaskan bahwa PJJ merupakan proses belajar mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui penggunaan berbagai media komunikasi. PJJ akan memberikan layanan Pendidikan Tinggi kepada kelompok Masyarakat yang tidak dapat mengikuti Pendidikan secara tatap muka atau reguler; dan memperluas akses serta mempermudah layanan Pendidikan Tinggi dalam Pendidikan dan pembelajaran (UU RI, 2012). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3, tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (UU RI, 2003). Tujuan pendidikan nasional yang tidak bisa terabaikan adalah akhlak mulia termasuk perilaku sosial peserta didik. Namun, karena situasi pandemic covid-19 membuat semua tatanan menjadi berubah termasuk metode pembelajaran yang digunakan, sehingga proses pun berubah juga. Beberapa hasil penelitian terkait dampak pembelajaran daring terhadap perilaku sosial siswa dalam artikel ini telah dirangkum dalam artikel review ini. Subjek sumber data dalam artikel ini terangkum dari berbagai sumber mulai dari ibu orangtua siswa, guru, sampai pada siswa itu

sendiri dengan tingkatan yang berbeda (TK, SD, SMP, SMA, Mahasiswa).

Berdasarkan hasil analisis penelitian studi kasus melalui wawancara pada 10 ibu yang memiliki anak bersekolah Taman Kanak-kanak di kabupaten Ngawi menggambarkan bahwa secara umum perilaku sosial emosional anak selama pembelajaran daring adalah anak kurang memiliki sikap kooperatif yang disebabkan karena anak jarang bermain bersama teman-temannya, selain itu kurangnya sikap toleransi anak yang disebabkan karena kurang bersosialisasi dengan teman-temannya, perasaan anak yang terkadang bosan dan sedih, anak merasakan kerinduan bersama teman-teman dan gurunya, serta tercatat juga anak seringkali mengalami kekerasan verbal akibat dari proses pembelajaran yang lazim (Sekar Kusuma and Sutapa, 2021).

Hasil analisis penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket terbuka, wawancara semi terstruktur, dan dilengkapi dengan dokumentasi, serta catatan lapangan dari guru sekolah dasar di SDN Baros Kencana CBM Sukabumi. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa peserta didik merasakan kejenuhan dan kebosanan selama mengikuti proses pembelajaran. Pembelajaran daring yang dilaksanakan dengan penerapan untuk peserta didik tingkat sekolah dasar dianggap masih kurang efektif (Putria, Maula and Uswatun, 2020). Hasil analisis penelitian selanjutnya menggunakan metode dengan pendekatan secara kualitatif dan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan survey terhadap peserta didik dengan memberikan kuesioner yang berisi daftar pertanyaan kepada responden. Responden terdiri dari berbagai tingkatan peserta didik, yaitu siswa dari tingkat pendidikan TK 20 orang, SD 61 orang, SMP 31

orang, SMA 9 orang, dan mahasiswa 29 orang. Sehingga total responden adalah 150 orang. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa dampak pandemic covid-19 terhadap perilaku sosial siswa dan mahasiswa pada proses pembelajaran daring sangat kuat pengaruhnya dimana peserta didik tetap aktif mengikuti pembelajaran daring. Selain itu dampak paling kuat adalah munculnya rasa membosankan terhadap proses pembelajaran daring. Dampak kuat terhadap perilaku sosial siswa adalah dimana peserta didik banyak melakukan kegiatan dirumah dengan lebih banyak berinteraksi di dunia maya atau mengakses media sosial (Widagdo, Handayani and Suharto, 2020). Kemudian sebuah penelitian mencoba menggali informasi dari berbagai sumber yang terlibat dalam kasus ini. Penelitian ini menggunakan responden dari berbagai kalangan termasuk siswa, guru, dan orangtua siswa di wilayah desa Karanggayam Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan secara kualitatif yang bersifat deskriptif dengan menggunakan analisis data kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring di masa pandemic covid-19 sangat berpengaruh terhadap minat belajar siswa, siswa merasakan kebosanan karena tidak bisa bertemu langsung dengan teman-temannya serta guru-gurunya (Yunitasari *et al.*, 2020).

Beberapa hasil penelitian yang telah dideskripsikan sebelumnya rata-rata mengungkap dampak negatif dari pembelajaran daring terhadap perilaku sosial siswa. Namun dalam pembahasan hasil penelitian kali ini mampu mengungkap dampak positif pembelajaran daring terhadap perilaku sosial siswa. Penelitian ini menggunakan alat survei online untuk mengumpulkan data dari 332 responden, termasuk siswa dan guru dari Islamabad, ibu kota federal Pakistan. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa bersikap lebih proaktif

selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 (Zheng, Khan and Hussain, 2020). Selain itu, sebuah kajian artikel dilakukan melalui studi pustaka dengan melihat hasil survey dan jurnal-jurnal dari media elektronik. Hasil studi pustaka dari artikel ini mengungkapkan bahwa adanya penanaman karakter mandiri selama pembelajaran daring di sekolah dasar (Kusumadewi, Yustiana and Nasihah, 2020).

Berdasarkan pembahasan dari beberapa hasil penelitian yang telah di uraikan. Maka penulis menemukan dua sisi yang berbeda yaitu dampak positif dan negatif dari pembelajaran online atau daring terhadap perilaku sosial siswa. Namun, uniknya dalam artikel ini dampak positif pembelajaran daring terhadap perilaku sosial siswa di ungkap dalam hasil penelitian yang dilakukan di luar negeri. Sementara dampak negatif dari pembelajaran daring terhadap perilaku sosial siswa di ungkap dalam hasil penelitian yang dilakukan di dalam negeri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dampak negatif pembelajaran daring terhadap perilaku sosial siswa yaitu anak kurang bersikap kooperatif karena anak jarang bermain bersama, kurangnya sikap toleransi, kurangnya bersosialisasi dengan teman terbatas adanya belajar dirumah, emosi anak yang terkadang merasa bosan dan jenuh, anak lebih banyak berinteraksi di dunia maya atau media sosial, serta anak juga tercatat mengalami kekerasan verbal karena proses belajar yang lazim. Sementara dampak positif pembelajaran daring terhadap perilaku sosial siswa yaitu membentuk karakter mandiri dan siswa bersikap lebih proaktif selama pembelajaran daring di sekolah.

Penemuan dua sisi yang berbeda antara dampak positif dan negatif melalui artikel ini dapat menggugah segenap tenaga pendidik untuk segera berbenah, termasuk

persiapan untuk menghadapi pembelajaran daring. Sehingga dampak-dampak negatif dari pembelajaran daring dapat di minimalisir dengan menghadirkan inovasi baru yang menjadi daya tarik bagi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran daring. Berdasarkan pengamatan penulis faktor penyebab perbedaan tersebut disebabkan oleh kesiapsediaan tenaga pendidik menghadapi metode pembelajaran daring, ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, penyajian materi ajar yang kurang inovatif, lingkungan sekitar dan faktor lainnya yang terlibat dalam proses pembelajaran. Sehingga semua itu tentu turut mempengaruhi minat belajar siswa.





STRATEGI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI UNTUK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK) PADA MASA PANDEMI COVID-19

Alchonity Harika Fitri, M.Pd.²⁶

Universitas Dharmas Indonesia

“Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menyusun program pembelajaran yang mencerminkan karakteristik pendidikan jasmani yang memperhatikan perubahan kemampuan dan kondisi anak, serta dapat membantu mendorong tingkat perkembangan anak”

Pendidikan jasmani merupakan program yang wajib ada di setiap lembaga pendidikan formal, dimana pendidikan jasmani tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 terlampir bahwa pendidikan jasmani dan olahraga dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Hal ini menjelaskan bahwa, pendidikan jasmani cocok untuk semua peserta didik tanpa terkecuali peserta didik yang berkebutuhan khusus. Peserta didik yang

²⁶ Penulis lahir di Padang, 21 April 1992, Penulis merupakan dosen Universitas Dharmas Indonesia (UNDHARI) dalam bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan di Universitas Negeri Padang pada Tahun (2013), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta Program Studi Pendidikan Olahraga di Tahun (2016). Mata Kuliah yang sering diampu adalah Pendidikan

berkebutuhan khusus atau yang biasa kita sebut ABK (Anak berkebutuhan khusus) adalah: “peserta didik yang secara signifikan mengalami kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena mengalami kelainan fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial” (Hadis, 2006:34), sehingga membuat kita sebagai seorang pendidik harus lebih ekstra memberikan pelayanan pembelajaran khusus yang disesuaikan dengan kondisi dalam setiap pelajaran..

Awal tahun 2020 dunia dikagetkan dengan munculnya virus baru dengan penyebab yang belum diketahui, laporan berawal dari China yang berada di suatu wilayah yaitu Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China, tepatnya di hari terakhir tahun 2019 dan pada 10 Januari 2020 penyebabnya mulai didapatkan kode genetiknya yaitu virus corona. Virus ini memberikan dampak buruk bagi semua sektor, baik sektor pemerintahan, sektor ekonomi, maupun sektor pendidikan. Dampak covid-19 terhadap dunia pendidikan sangat besar dan dirasakan oleh berbagai pihak terutama guru, kepala sekolah, peserta didik dan orang tua. Proses pembelajaran harus dilakukan secara daring atau online sesuai anjuran dari pemerintah, meskipun proses pembelajaran tidak dapat terlaksana dengan baik dikarenakan permasalahan teknik seperti penggunaan teknologi yang masih gaptek bagi guru dan terkendalanya koneksi internet dalam proses pembelajaran.

Dampak lain yang menggambarkan bahwasannya proses pembelajaran tidak bisa menjangkau secara utuh capaian pembelajaran baik secara kognitif, afektif dan psikomotorik baik pada siswa di sekolah formal maupun di sekolah luar biasa. Dampak corona ini bagi pendidikan juga akhirnya mengharuskan peran orang tua lebih besar dalam pengawasan dan pembelajaran di rumah. Oleh

karena itu guru maupun orang tua harus mengetahui strategi pembelajaran yang akan di berikan kepada siswa dirumah. Adapun komponen dalam strategi pembelajaran secara umum untuk anak berkebutuhan khusus yaitu;

1. Penetapan tujuan pembelajaran.

Sebelum memberikan pembelajaran kepada anak berkebutuhan khusus, terlebih dahulu kita harus mengetahui tujuan pembelajaran yang akan di pelajari sesuai kurikulum yang disedia kan oleh pihak sekolah. Contohnya seperti; kita harus mengetahui apakah tujuan pembelajaran ini hanya untuk terapi saja, atau sebagai media untuk siswa bisa bergerak. Jika sudah mengetahui tujuan pembelajarannya, kita bisa memilih sistem pendekatan belajar yang cocok untuk anak berkebutuhan khusus.

2. Pemilihan sistim pendekatan belajar mengajar.

Ketahui dan pelajari terlebih dahulu karakteristik anak berkebutuhan khusus sesuai dengan karakternya masing masing. Jika anak tunanetra kita dapat memilih pembelajaran yang berkaitan dengan materi yang dapat memancing alat pendengaranya sehingga anak tuna netra dapat bergerak walaupun keterbatasannya dalam melihat.

3. Pemilihan penetapan prosedur, metode dan tekni belajar mengajar.

Tetapkan prosedur yang cocok untuk anak berekebutuhan khusus, tentukan metode pembelajaran yang benar, serta gunakan teknik pembelajaran yang menyenangkan bagi anak berkebutuhan khusus.

4. Penetapan kriteria keberhasilan proses belajar mengajar dan evaluasi yang dilakukan. Tentukan kriteria keberhasilan dalam proses pembelajarannya

yang sesuai dengan kemampuan anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan ke empat strategi pembelajaran secara umum di atas, kita dapat menyusun strategi pembelajaran pendidikan jasmani seperti apa yang cocok di berikan ke anak berkebutuhan khusus pada saat belajar dirumah, agar anak tetap bergerak walaupun di masa covid-19.

1. Mengembangkan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Anak Berkebutuhan Khusus.

Media diartikan seperti sarana atau alat yang akan digunakan anak berkomunikasi dalam proses pembelajaran. Media dapat menunjang untuk proses belajar mengajar dan proses berfikir anak. Media pendidikan jasmani secara umum dapat disampaikan melalui; televisi, video, radio, serta gambar-gambar. Misalnya untuk anak tuna netra, kita dapat mengajar anak mendengarkan radio pertandingan suatu cabang olahraga, sehingga anak dapat merasakan bagaimana proses pertandingan dilapangan.

2. Memodifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Memodifikasi merupakan salah satu usaha kita untuk memberikan suatu pembelajaran lebih cepat untuk dipahami oleh siswa. Adapun yang perlu dimodifikasi untuk anak berkebutuhan khusus adalah modifikasi tujuan pembelajaran, (modifikasi sarana prasarana (alat yang digunakan, lingkungan pembelajaran), modifikasi bentuk penyajian pembelajaran (materi pembelajaran, buat penyajian yang menyenangkan bagi anak dirumah) dan, ciptakan alur pembelajaran yang menarik.

3. Memodifikasi Permainan dan Olahraga

Pendidikan jasmani memodifikasikan pembelajaran dalam bentuk permainan olahraga, dalam

mengembangkan aspek psikomotor untuk menjaga kebugaran jasmani serta *skill* anak. Permainan dapat diklasifikasikan menjadi 5 yaitu: “permainan sentuhan, permainan target, permainan net dan dinding, permainan serangan dan permainan lapangan. Adapun contoh bentuk permainan yang dapat dilakukan anak di rumah adalah:

a. Permainan sentuhan (tag games)

Materi olahraga yang menggunakan bola besar (sepak bola, basket, voli, dll) dapat menggunakan permainan ini dirumah, mengajak anak mendribling bola sambil duduk, dribling bola sambil berjalan. Permainan lempar tangkap bola yang di tukar dengan balon berwarna yang diiringi dengan musik serta di dampingi oleh orang tua.



Gambar 1. Lempar Tangkap dan Dribling

b. Permainan Target (target games)

Materi pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat di mainkan dalam permainan ini seperti materi olahraga bola kecil, permainan yang membutuhkan skill untuk mengakurasi suatu objek sasaran. Contoh olahraga kasti, softball, golf, panahan, menembak. Bagi anak berkebutuhan khusus dapat memainkan permainan ini dirumah

dengan mengganti alat pukul menggunakan alat yang tidak berbahaya.



Gambar 2. Pukul Bola

c. Permainan Net and Wall Games

Permainan ini merupakan permainan menggerakkan objek (seperti bola) ke udara melewati hula ring seperti (net) sehingga lawan tidak mampu mengembalikan. Permainan yang bisa kita lakukan di rumah, contohnya; bagi anak berkebutuhan khusus karakteristik tuna daksa yang memiliki kekurangan anggota tubuh (kaki) dapat melakukan permainan bola voli dengan posisi duduk dilantai dan membuat hula ring menggunakan tali karet, seraya orang tua mendampingi permainan tersebut sebagai lawan dalam permainan.



d. Permainan Invasion Games

Permainan yang memfokuskan perhatian pada pengendalian objek daerah tertentu. Seperti permainan sepak bola, voli, basket, yang fokus targetnya ke daerah lawan. Permainan ini bisa dilakukan dirumah untuk anak berekebutuhan khusus seperti permainan merebut bola.



Gambar 4. Permainan Rebut Bola.

e. Permainan Lapangan (*fielding games*)

Fielding games (Permainan pukul-tangkap-lari) tujuannya untuk memukul objek menjauh dari daerah lawan. *Fielding games* dapat dimainkan didalam rumah dengan menggunakan alat seadanya, seperti: mengganti pemukul bola dengan pemukul yang terbuat dari plastik, bola dari balon, dll.



Gambar 5. Permainan Pukul-tangkap-lari

Di dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani harus menyusun program pembelajaran yang mencerminkan karakteristik pendidikan jasmani yang memperhatikan perubahan kemampuan dan kondisi anak, serta dapat membantu mendorong tingkat perkembangan anak, baik perkembangan fisik, psikis, maupun keterampilannya. Tidak hanya guru, orang tua dirumahpun dapat menggunakan strategi ini sebagai bahan alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk anak berekebutuhan khusus agar tetap bisa belajar dan bergerak pada masa pandemi covid-19. ***

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiah. (2020). Analisis Dampak Anjuran Pemerintah Terhadap Belajar Di Rumah Bagi Pelaku Pendidikan. *Jurnal Administrasi Dan Manajemen Pendidikan*, 3(3), 216-223.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jamp/>.
- Bahagia Yoyo, (2003). Pengembangan Media Pengajaran Pendidikan Jasmani, Jakarta: Depdiknas.
- Hadis, (2006). Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Autistik. Bandung: Alfabet. IKAPI.
- Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003. 2003. Jakarta: Sekretaris Negara Republik Indonesia.

MEDIA PEMBELAJARAN OLAHRAGA BERBASIS WEB (E-LEARNING) MENGGUNAKAN HTML

Suryansah. M.Pd.²⁷

Prodi Penjasokesrek Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Hamzanwadi Lombok Timur

“Media dapat diterapkan dalam dunia pendidikan sehingga dapat membantu dalam proses penyampaian pesan dari pendidik kepada peserta didik yang turut mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar”

Media Pembelajaran Olahraga

D I masa pandemi ini semua jenis media sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia baik dilingkungan pendidikan maupun dunia kerja. Kata media berasal dari 13 bahasa latin yang berarti perantara atau pengantar. Menurut Gane yang dikutip oleh Agus S. Suryobroto (2001:15) bahwa ‘media adalah berbagai jenis

²⁷ Nama Penulis: Suryansah. M.Pd asli putra Lombok Tengah (Nusa Tenggara Barat), alamat: Jln. Makam Pahlawan, Kmp. Mekar Sari Praya. Penulis lahir di Praya, 12 Januari 1987, penulis merupakan Dosen Universitas Hamzanwadi, Lombok Timur dalam bidang Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di IKIP Mataram (2010) yg peralih status menjadi Universitas Pendidikan Mandalika (Undikma), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) Program Studi Pendidikan Olahraga (2015), sedangkan gelar Doktor Insyaalloh sudah ada niat dan tekat. Email: suryansahm.pd@gmail.com/ suryansah@hamzanwadi.ac.id

komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar'. Sedangkan dalam Asosiasi Pendidikan Nasional (National Education Association) yang dikutip oleh Agus S. Suryobroto (2001: 15) bahwa a 'media adalah bentuk- bentuk komunikasi baik tercetak maupun audiovisual serta peralatannya, media hendaknya dapat dimanipulasi, dapat dilihat, dapat didengar, dan dibaca'. Dari beberapa definisi media di atas dapat disimpulkan bahwa media merupakan perantara manusia dalam menyampaikan suatu informasi, atau pesan berupa teks, gambar, suara, atau manipulasinya. Media dapat diterapkan dalam dunia pendidikan sehingga dapat membantu dalam proses penyampaian pesan dari pendidik kepada peserta didik yang turut mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar. Menurut Agus S. Suryobroto (2001: 18-23) media pembelajaran yang digunakan di Indonesia ada beberapa macam, yaitu:

a. Media Grafis

Media grafis adalah media visual yang menyajikan fakta, ide atau gagasan melalui penyajian kata-kata, kalimat angka-angka, dan simbol atau gambar. Grafis biasanya digunakan untuk menarik perhatian, memperjelas sajian ide, dan mengilustrasikan fakta-fakta sehingga menarik dan diingat orang. Media grafis termasuk media visual seperti media lain yang berfungsi untuk menyalurkan pesan dari sumber ke penerima pesan. Jenis-jenis media grafis antara lain: a) Gambar/foto. b) Sketsa. c) Diagram. d) Kartun. e) Poster. f) Papan Flanel. g) Papan Buletin.

b. Media Audio

Jenis media pembelajaran audio ini berfungsi untuk menyalurkan pesan audio dari sumber pesan ke penerima pesan. Media audio berkaitan erat dengan indera pendengaran. Dilihat dari sifat pesan yang

diterima, media audio dapat menyampaikan pesan verbal (bahasa lisan atau kata-kata) maupun non verbal (bunyi-bunyian dan vokalisasi). Contoh media seperti radio, tape recorder, telepon, laboratorium bahasa, alat perekam pita magnetic dan lain-lain.

c. Media Proyeksi

Menurut Nurdyansyah, N., Rais, P., & Aini, Q. (2017) Media Proyeksi adalah media visual yang hanya dapat digunakan dengan bantuan proyektor. Media ini memberikan rangsangan-rangsangan visual yaitu melalui indera penglihatan. a) Film Bingkai. b) Film Rangkai. c) Media Transparansi. d) Proyektor Tak Tembus Pandang. e) Mikrofis. f) Film. g) Film Gelang. h) Televisi. i) Permainan dan Simulasi.

Pada masa pandemi ini sangatlah berbagai ragam jenis alat media maupun media yang beredar di dalam masyarakat, salah satunya yakni media komunikasi. Menurut Nurhayati (2013:16) Komunikasi dapat diartikan sebagai proses penyampaian pesan dari komunikator (guru) kepada komunikan (siswa) melalui media komunikasi tertentu untuk menghasilkan efek tertentu dalam kegiatan belajar mengajar. Dimana Kegiatan proses pembelajaran dapat dilakukan baik itu di sekolah maupun di luar sekolah dengan mengoptimalkan media komunikasi yang ada. Media komunikasi merupakan alat untuk menyalurkan pesan komunikasi dalam beragam bentuk seperti audio, visual dan audiovisual. Media komunikasi dapat menyampaikan pesan-pesan komunikasi positif seperti ceramah, cerita, tulisan, gambar, simbol-simbol, dan lain-lain yang disalurkan melalui media yang sesuai dengan fungsinya seperti radio, telepon, kaset rekaman, televisi, komputer, leptop, film, VCD, DVD, CD interaktif, multimedia, jaringan internet seperti blog, website, email, facebook, e-learning, dan

sejenisnya. Dari beberapa jenis media di atas dapat disimpulkan bahwa media terdiri dari berbagai macam bentuk baik cetak dan elektronik. Media cetak dan elektronik pada dasarnya memiliki potensi untuk menunjang serta meningkatkan kualitas pembelajaran.

Pembelajaran Berbasis Website (e-learning)

Di masa pandemi saat ini dimana semua informasi dapat diakses dengan mudah, cepat dan terarah, begitu juga dengan ilmu pengetahuan dan informasi yang dengan mudah didapatkan dari internet. Walaupun kecanggihan teknologi sangat begitu besar pengaruhnya dalam dunia pendidikan seperti saat ini, mulai berkembangnya pembelajaran berbasis website (e-learning) dan sejenisnya. Menurut Daryanto (2010: 168) bahwa, “E-learning adalah suatu sistem pembelajaran yang memanfaatkan media elektronik sebagai alat untuk membantu kegiatan pembelajaran”. Pada dasarnya siswa maupun guru lebih mengenal e-learning merupakan pembelajaran yang memanfaatkan computer, leptop, hp dan internet. Pengembangan Pembelajaran berbasis web merupakan suatu kegiatan pembelajaran yang sangat-sangat bermanfaat dimana memanfaatkan media situs (website) yang bisa di akses kapanpun dan dimanapun melalui jaringan internet (Rusman dkk, 2011: 263). Sedangkan menurut Darmawan (2011: 86), “Sistem e-learning merupakan suatu bentuk implementasi teknologi yang ditujukan untuk membantu proses pembelajaran yang dikemas dalam bentuk elektronik/digital dan pelaksanaannya membutuhkan sarana komputer berbasis web dalam situs internet”. Adapun empat karakteristik yang membedakan pada pembelajaran e-learning dengan pembelajaran konvensional yang diungkapkan oleh Rusman (2011: 264) yaitu

- a. *“Interactivity (Interaktivitas); tersedinya jalur komunikasi yang lebih banyak, baik secara langsung (synchronus), seperti chatting atau messenger atau tidak langsung (asynchronus), seperti forum, mailing list atau buku tamu.*
- b. *Independency (Kemandirian); fleksibilitas dalam aspek penyediaan waktu, tempat, pengajar dan bahan ajar. Hal ini menyebabkan pembelajaran menjadi lebih terpusat kepada siswa (student-centered learning).*
- c. *Accessibility (Aksesibilitas); sumber-sumber belajar menjadi lebih mudah diakses melalui pendistribusian di jaringan internet dengan akses yang lebih luas dari pada pendistribusian sumber belajar pada pembelajaran konvensional.*
- d. *Enrichment (Pengayaan); kegiatan pembelajaran, presentasi materi kuliah dan materi pelatihan sebagai pengayaan, memungkinkan penggunaan perangkat teknologi informasi seperti video streaming, simulasi dan animasi”.*

Bahasa Pemrograman

1. HTML (HyperText Markup Language)

Sebuah bahasa pemrograman yang digunakan untuk membuat sebuah halaman web, menampilkan berbagai informasi dan dapat juga digunakan sebagai link-link menuju halaman web yang lain dengan kode tertentu. Menurut Sibero (2013:19) “HyperText Markup Language atau HTML adalah bahasa yang digunakan pada dokumen web sebagai bahasa untuk pertukaran dokumen web”. 11 Menurut Arief (2011:23) “HTML atau HyperText Markup Language merupakan salah satu format yang digunakan dalam pembuatan dokumen dan aplikasi yang berjalan

dihalaman web”. Sedangkan Menurut Nugroho (2013:5) “HTML adalah kependekan dari (HyperText Markup Language), merupakan sebuah bahasa Scripting yang berguna untuk menuliskan halaman Web”. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa HTML (HyperText Markup Language) adalah salah satu format bahasa Scripting yang digunakan untuk menyebarkan informasi, pembuatan dokumen dan aplikasi yang berjalan dihalaman web.

2. PHP (Hypertext Preprocessor)

Bahasa pemrograman berupa script yang bersifat open source yang digunakan untuk membuat halaman website untuk menghasilkan isi web yang sesuai dengan permintaan client. Menurut Nugroho (2013:201) “PHP (PHP:Hypertext Preprocessor) adalah Sebuah bahasa pemrograman yang berbentuk Scripting, sistem kerja dari program ini adalah sebagai interpreter bukan sebagai compiler”. Menurut Arief (2011:43) “PHP (Hypertext Preprocessor) adalah bahasa server- side scripting yang menyatu dengan HTML untuk membuat halaman web yang dinamis”. Sedangkan Menurut Meissa (2009:15) “PHP adalah suatu bahasa pemrograman yang berbasis web (server side)”. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa PHP adalah bahasa pemrograman yang memiliki aturan untuk membuat halaman web yang dinamis.

3. CSS (Cascading Style Sheets)

Salah satu bahasa desain web yang dapat mengatur format tampilan sebuah halaman web dengan perancangan desain text berupa font, color, margins, size dan lain-lain. Menurut Kadir dan Triwahyuni (2013:323) “CSS adalah kode yang dimaksudkan

untuk mengatur tampilan halaman web”. Sedangkan Menurut Arief (2011:11) “Client side scripting adalah salah satu jenis bahasa pemrograman web yang proses pengolahannya dilakukan disisi client”. Menurut Sibero (2013:112) menyatakan bahwa, “Casading Style Sheet memiliki arti Gaya Menata Halaman Bertingkat, yang artinya setiap satu elemen yang telah diformat dan memiliki anak dan telah diformat, maka anak dari elemen tersebut secara otomatis mengikuti format element induknya”.

4. Java Scrip

Bahasa pemrograman yang bersifat client side yang permrosesanya dilakukan oleh client sering digunakan pada web browser untuk menciptakan halaman web yang menarik. Menurut Kadir dan Triwahyuni (2013:325) “JavaScript adalah bahasa pemrograman yang biasa diletakkan bersama kode HTML untuk menentukan suatu tindakan”. Sedangkan Menurut Sibero (2013:150) “Javascrript adalah bahasa skrip (Scripting language), yaitu kumpulan intruksi perintah yang digunakan untuk mengendalikan beberapa bagian dari sistem operasi”. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa, JavaScript adalah Bahasa pemrograman atau bahasa skrip yang berisi kumpulan intruksi perintah yang diletakkan bersama kode HTML. ***

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, A. (2011). Rancang Bangun Aplikasi Web Dokumen Dalam Lingkup Intranet.
- Al-Mulk, M. D. J., Nugroho, A. S., & Untari, M. F. A. (2020). Keefektifan Media Pembelajaran Video Metal Gegana pada Model Problem Based Learning terhadap Hasil

Belajar Siswa Kelas V SD IT Al Umbar Kabupaten Magelang. DWIJALOKA Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah, 1(3), 390-395.

- Daryanto. 2010. Media pembelajaran. Yogyakarta: Gava Media.
- Daryanto, M. (2010). Administrasi Pendidikan. Jakarta: Reneka Cipta
- Dharmawan, E. A., Yudaningtyas, E., & Sarosa, M. (2013). Perlindungan Web pada Login Sistem Menggunakan Algoritma Rijndael. Jurnal EECCIS, 7(1), 77-84.
- Nurhayati, A. (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay-Two Stray Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Bandung (Doctoral Dissertation, Unpas).
- Nurdyansyah, N., Rais, P., & Aini, Q. (2017). The Role of Education Technology in Mathematic of Third Grade Students in MI Ma'arif Pademonegoro Sukodono. Madrosatuna: Journal of Islamic Elementary School, 1(1), 37- 46.
- Rusman. et al., 2011. Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi Profesionalitas Guru. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sibero, A. F. (2013). Buku Web Programming Paling Lengkap. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Suryobroto, A. (2001). Penggunaan Gaya Mengajar Inklusi Vntuk Mengembangkan Demokratisasi Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Jurnal Cakrawala Pendidikan, 3 (3).



MODEL PEMBELAJARAN PENJAS PADA MATA KULIAH PENDIDIKAN OLAHRAGA REKREASI DI MASA PANDEMI COVID-19

Kristoforus Ado Aran, M.Pd.²⁸

Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka

“Pendekatan kontekstual merupakan konsep belajar yang membantu guru/atau dosen mengaitkan antar materi yang diajarkan dengan situasi kenyataan yang dialami mahasiswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka”

Penyebaran pandemi COVID -19 di Indonesia dan bahkan dunia membuat banyak Universitas dan sekolah menghentikan proses pembelajaran tatap muka. Sebagai penggantinya pembelajaran dilakukan jarak jauh, pembelajaran sistem dalam jaringan atau Daring. Menteri pendidikan dan kebudayaan Riset dan Teknologi (KEMENDIKBUD-RISTEK) Menteri Nadim Makarim juga berupaya membangun kerja sama dengan berbagai pihak yang fokus mengembangkan sistem pendidikan daring. Pembelajaran daring ini menuntut kesiapan bagi kedua bela pihak, baik itu dari dosen maupun mahasiswa. Bagaimanapun juga, pembelajaran secara daring dan jarak jauh membutuhkan bantuan teknologi yang mumpuni dan dapat akses secara muda oleh dosen dan mahasiswa.

²⁸ Penulis Lahir di Kawaliwu, 25 Mei 1986. Menyelesaikan Pendidikan di SI Universitas PGRI NTT - Kupang (2010), S2 Universitas Negeri Surabaya (2015). Saat ini sebagai dosen PJKR FKIP Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka.

Dalam prose kegiatan belajar - mengajar olahraga rekreasi ditengah covid-19 serta model pembelajaran yang dilakukan dosen dan mahasiswa. Situasi dan kondisi dunia pendidikan yang sedang dilanda virus yang menakutkan ini tidak meyuti semangat anak bangsa dan negara. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka terus melakukan penyesuaian dalam proses perkuliahan daring. Dalam menerapkan perkuliahan Pendidikan Olahraga Rekreasi mahasiswa mahasiswa perlu diterapkan metode pembelajaran yang aktif kreatif dan menyenangkan.

Dalam proses perkuliahan matakuliah pendidikan olahraga rekreasi mahasiswa diberi ruang untuk mengekspresikan kemampuan memainkan peran sebagai guru atau tutor sebaya untuk teman-temannya dalam mengaplikasikan keilmuan pendidikan olahraga. Beberapa ahli pendidikan seperti John Dewey, Clarence berpendapat bahwa di dalam rekreasi terdapat unsur-unsur permainan, sehingga orang yang sedang berekreasi dikatakan main. Untuk memberikan kejelasan tentang teori permainan, Elmer Mitchell dalam tulisan bukunya yang berjudul "*The Theory of Play*". Yang terdapat dalam buku "Rekreasi Terarah untuk pemuda" (Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda Departemen P dan K, 2006) yaitu: (1) Teori kelebihan tenaga (*the surplus energy theory*); (2) Teori Rekreasi (*the Recreation theory*); (3) teori gerakan insting (*the instinct particle theory*); (4) teori rekapitulasi (*recapitulation theory*).

Rekreasi adalah kegiatan yang dikerjakan oleh seseorang atau secara bersama-sama dengan orang lain, dalam waktu senggang (luang) secara sadar serta sukarela untuk mendapatkan kesenangan, kepuasan serta kesegaran pribadi dengan secara langsung dan segera (Adisasmita,

1989). Untuk menganalisa perumusan diatas dapat ditarik kesimpulan dan sekaligus dikemukakan mengenai ciri-ciri daripada rekreasi oleh (Ramsay, 2005) Rekreasi adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang bersifat fisik, mental maupun emosional yang dilakukan pada waktu senggang dan didorong oleh keinginan atau motif atau bentuk dan macam aktivitas, dilakukan secara bebas, tanpa paksaan, yang disadari oleh diri sendiri secara sukarela, yang bersifat universal, kegiatan rekreasi tersebut semata-mata ingin mendapatkan kepuasan atau ketenangan. Rekreasi merupakan suatu aktivitas yang dilakukan pada masa senggang yang dilakukan tanpa paksaan, kegiatan tersebut semata-mata ingin mendapatkan kepuasan dan kesenangan. Rekreasi merupakan aktivitas pengisian waktu senggang dan Adams, 2008). Kegiatan rekreasi harus berbentuk sesuatu yang sudah kita kenal umpamanya olahraga, kesenian, kerajinan tangan, seni drama, seni tari atau acara istimewa lainnya. Dengan tujuan yang ingin hendak dicapai yaitu memberi kesenangan, kepuasan dan memupuk persaudaraan meredakan ketegangan, mengisi kekosongan dan kesepian.

Definisi lain tentang olahraga juga dikemukakan oleh Motohir (2002) yang menyatakan bahwa olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, membangkitkan, mengembnagkan, dan membina potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau sebagai anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan potensi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila.Olahraga dapat mempengaruhi kehidupan seseorang, karena kehidupan seseorang sangat

dipengaruhi oleh fisik, psikologis dan sosial, hal ini sesuai dengan dasar-dasar olahraga yang dikemukakan oleh Horne(2005) yaitu : (1) Olahraga bersifat Fisik, artinya pertumbuhan fisik yang harmonis yaitu pengaruh yang sangat baik bagi pertumbuhan otot-otot, peredaran darah, pernapasan, pencernaan, reaksi dan sebagainya; (2) Olahraga bersifat rohani, seperti keberanian, ketekunan hati, percaya pada diri sendiri atau pada orang lain, jujur dan lain-lain; (3) Olahraga bersifat sosiologis, artinya olahraga memberikan kesempatan memperbanyak pergaulan dan mengisi waktu luang. Olahraga rekreasi sendiri mulai dari Inggris ketika para tuan tanah banyak sekali memiliki waktu luang dan mengisi dengan aktivitas fisik di halaman istana yang luas. Maka terciptalah olahraga rekreasi yang dikenal di Eropa dengan aksi trim, di Amerika dikenal dengan *Recreational sport*, dan biasanya dengan istilah umum disebut "*Sport for All*"

Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang diselenggarakan untuk menggalakan minat dan kegembiraan pelakunya. Olahraga rekreasi terbagi dalam lima kelompok yakni; (1) Olahraga instruksional; (2) Informal; (3) Intramural; (4) Extramural; (5) Olahraga di Klub. Bentuk permainan di setiap bidang tidaklah sama, tergantung pada kemampuan pesertanya. Dengan demikian penekanan dari rekreasi adalah dalam nuansa "mencipta kembali " (*re-reaction*) orang tersebut. Upaya revitalisasi tubuh dan jiwa yang terwujud karena " menjauh" dari aktivitas rutin dan kondisi yang menekankan dalam kehidupan sehari-hari. Landasan kependidikan dari rekreasi karena kini diatakat kembali, sehingga sering diistilahkan dengan pendidikan rekreasi, yang bertujuan utamanya adalah mendidik orang dalam bagaimana memanfaatkan waktu senggang mereka.

Kepemimpinan

Definisi kepemimpinan menurut Robbins (1996) adalah kemampuan mempengaruhi suatu kelompok ke arah pencapaian tujuan. Artinya kemampuan seorang dalam memimpin sekelompok orang dan mampu mengarahkannya mencapai tujuan yang ingin dicapai. Sedangkan Gibson, Ivancevich dan Donnelly (1997) mendefinisikan kepemimpinan sebagai suatu usaha menggunakan suatu gaya mempengaruhi dan tidak memaksa untuk memotivasi individu dalam mencapai tujuan. Pendapat Gibson mengandung arti bahwa seorang pemimpin mempengaruhi orang lain dengan memotivasi dan tidak melalui paksaan untuk mencapai tujuan.

Nilai - nilai *Fair Play*

Fair play kebesaran hati terhadap lawan yang menimbulkan perhubungan kemanusiaan yang akrab, hangat dan mesra. Jadi *fair play* merupakan sikap mental yang menunjukkan martabat ksatria pada olahraga. Sebagai sebuah konsep yang abstrak, *fair play* dapat dijabarkan dalam bentuk perilaku mencakup beberapa ciri (Deirdre Martin, 2004). *European sport charter and code of ethic* yang diterbitkan oleh Dewan Olahraga Eropa menyebutkan bahwa *fair play* lebih dari sekedar bermain dalam aturan. *Fair play* itu menyatu dengan konsep persahabatan dan menghormati yang lain dan selalu bermain dalam semangat sejati. Menurut Laker (2001) *fair play* adalah suatu bentuk harga diri yang tercermin dari: (1) kejujuran dan rasa keadilan; (2) rasa hormat terhadap lawan, baik dalam kekalahan maupun dalam kemenangan; (3) sikap dan perbuatan ksatria tanpa pamri; (4) sikap tegas dan berwibawah, kalau terjadi bahwa lawan atau penonton tidak berbuat *fair play*; (5) kerendahan hati dalam kemenangan; dan (6) ketenangan dan pengendalian diri dalam kekalahan.

Kreativitas

Kreativitas merupakan suatu bidang kajian yang sulit, yang menimbulkan berbagai perbedaan pandangan. Ini disebabkan oleh dua alasan, yaitu : (a) pertama, sebagai suatu “ konstruk hipotesis” kreativitas merupakan rana psikologi yang kompleks dan multidimensional yang mengundang berbagai tafsiran yang beragam,; dan (b) kedua, definisi kreativitas memberikan tekanan yang berbeda-beda, tergantung dasar teori yang menjadi acuan membuat definisi (Supriadi, 1994). Kreativitas dapat dirumuskan sebagai upaya mencapai kebaikan sebagai hasil sintesis dari berbagai pandangan atau pendekatan. Hal tersebut senada dengan pendapat West (2000) yang menjelaskan kreativitas adalah penyatuan pengetahuan dari berbagai bidang pengalaman yang berkaitan untuk menghasilkan ide-ide baru yang lebih baik. Karena itu kreativitas berarti menemukan pola-pola makna militansi berbagai bidang pengetahuan dan pengalaman. Menurut Evans (1994) menguraikan kreativitas adalah keterampilan untuk menentukan pertanian baru, melihat subyek dan perspektif baru dan membentuk kombinasi-kombinasi dari dua atau lebih konsep yang telah tercetak dalam pikiran. Penjelasan dari dua pendapat diatas menegaskan penciptaan kebaruaran dalam kreativitas tidak berangkat dari ketidakadaan. Kebaruan merupakan hasil sintesis dari berbagai pengetahuan, pengalaman dan konsep-konsep yang telah ada dan minimal diketahui oleh individu yang berkreativitas. Dapat berupa satu cara pandangan atau pendekatan baru terhadap suatu masalah atau obyek.

Model Pembelajaran Contextual Teaching and Learning (CTL)

Contextual teaching and learning adalah suatu proses pembelajaran berupa *learner centred and learning in*

context. Konteks adalah sebuah keadaan yang mempengaruhi kehidupan mahasiswa dalam pembelajarannya. Samsudin (2008) menyatakan bahwa latar belakang pendekatan kontekstual adalah konsep belajar guru mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan situasi dunia nyata mahasiswa dan mendorong mahasiswa membuat hubungan antar pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka sehari-hari. Peneliti yang bertindak sebagai dosen, dari pengertian pembelajaran kontekstual diatas akan mencoba menerapkan hal-hal yang nyata dalam pembelajaran mata kuliah olahraga rekreasi. Dari mulai mahasiswa belum paham tentang olahraga rekreasi sampai akhirnya mahasiswa bisa menciptakan jenis-jenis kegiatan olahraga rekreasi yang pada akhirnya memahami nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga rekreasi dengan baik karena pemberian materi dilakukan dengan pendekatan kontekstual tersebut. Kecenderungan mahasiswa akan belajar lebih baik jika lingkungan diciptakan alamiah. Belajar akan mempunyai arti jika mahasiswa mengalami apa yang dipelajarinya, bukan mengetahui karena praktik akan lebih baik dan membekas dibandingkan dengan hanya mengetahui karena praktik akan lebih baik dan membekas dibanding dengan hanya teori. Efektifitas pembelajaran sangat ditentukan oleh pendekatan pengajaran yang disiplin dosen atas dasar pengetahuan dosen terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang akan dipelajari mahasiswa.

Pendekatan kontekstual merupakan konsep belajar yang membantu guru/atau dosen mengaitkan antar materi yang diajarkan dengan situasi kenyataan yang dialami mahasiswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka. Dengan konsep ini, hasil pembelajaran diharapkan mempunyai rasa tingkat keberhasilan yang

tinggi bagi mahasiswa. Proses pembelajaran berlangsung ilmiah dalam bentuk kegiatan mahasiswa bekerja dan mengalami. Pendekatan kontekstual memiliki tujuan komponen yaitu: (1) Konstruktivisme; (2) *Inquiry* (menemukan); (3) *Questioning* (bertanya); (4) *Learning Community* (masyarakat belajar) ; (5) *Modeling* (Pemodelan); (6) *Felection* (Refleksi); (7) *Authentic assessment* (penilaian yang sebenarnya). Konstruksi adalah proses terus menerus. Setiap kali berhadapan dengan fenomena atau persoalan baru, diadakan rekonstruksi, atau pengulangan kejadian seperti halnya perkuliahan olahraga rekreasi yang diajarkan secara bertahap dan berkesinambungan. *Inquiry* atau menemukan, mahasiswa memproses perpindahan dari pengamatan menjadi sebuah pemahaman yang nyata. Menemukan merupakan bagian dari pembelajaran berbasis kontekstual karena pengetahuan dan keterampilan diperoleh mahasiswa diharapkan bukan hasil mengingat fakta-fakta tapi hasil dari menemukan sendiri apa yang telah dialami dan dipelajari. *Question* atau bertanya, pengetahuan yang dimiliki seseorang selalu mulai dari batrenya. Bertanya merupakan salah satu strategi dalam pembelajaran berbasis kontekstual, kegiatan bertanya berguna untuk menggali informasi, menggali pemahaman mahasiswa mengenai pembelajaran mata kuliah olahraga rekreasi yang telah dilaksanakan, membangkitkan semangat mahasiswa pada focus pembelajaran. *Learning Community* atau masyarakat belajar, pendekatan kontekstual ini akan lebih menarik karena mahasiswa belajar secara kelompok dan menyukai cara belajar masyarakat banyak. *Modeling* atau pemodelan, pemberian contoh dalam pembelajaran pasti diperlukan. Oleh karena itu pendekatan kontekstual terdapat modeling atau pemodelan. *Reflection* atau refleksi, cara berpikir tentang apa yang dipelajari.

Mahasiswa dapat merefleksi apa yang dipelajari sebelumnya dan digabung atau dirangkaikan dengan yang sedang akan dipelajari. *Authentic assessment* atau penilaian yang sebenarnya, setelah keenam rangkaian itu selesai maka, dosen dapat melakukan penilaian untuk melengkapi menjadi tujuh komponen. Proses pembelajaran diharapkan dengan ketujuh poin diatas akan mencapai kesempurnaan dalam belajar. Jika semuanya dijalankan dengan baik mahasiswa dapat memahami dan menguasai yang diperintahkan. Dalam hal ini keaktifan serta kreatifitas dosen sangatlah diperlukan agar dapat membawa mahasiswa menjadi mahasiswa yang lebih aktif dan dapat berinteraksi dalam belajar mengajar. ***

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdul Kadir., 1998. *Azas – Azas Olahraga*. Jakarta. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda., 2008. *Rekreasi Terarah untuk Pemuda*. Jakarta: Direktorat Jenderal dan Pemuda, Departemen P dan K.
- Munandar., 1999. *Kreativitas dan Keberbakatan: Strategi Mewujudkan Potensi Kreatif Dan Bakat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Mutohir, T.C., 2002. *Gagasan – Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Surabaya: Unesa University Press.
- Petty, G., 2002. *Creativity: Memaksimalkan Potensi Kreatif*, diterjemahkan oleh Hari Wahyudi., Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

- Samsudin., 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Pranasa Media Grup..R., 1997. *Perspektif Pendidikan Anak Berbakat*. Jakarta: Gramedia.
- Supriadi., 1995. *Kreativitas, Kebudayaan, dan Perkembangan IPTEK*. Bandung: Alfabeta.
- Wjec, Tom., 1996. *Pumping Ions: Permainan dan Pelatihan yang Memacu dan Memicu Pikiran Anda.*, diterjemahkan oleh I.G. Triharsa., Jakarta: Abdi Tandır.





PEMANFAATAN BLOG SEBAGAI ALTERNATIF MEDIA PEMBELAJARAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Awaluddin, M.Pd.²⁹

Dosen Universitas Megarezky

“Blog menjadi salah satu media yang dapat digunakan untuk memposting/menyampaikan informasi, berita hingga video yang berbasis website. Blog juga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif media pembelajaran di era pandemi ini”

Pendahuluan

Kemajuan dan perubahan jaman sekarang tidak bisa lagi dipungkiri, penggunaan teknologi berbasis digital seperti komputer dan smartphone sudah menjadi kebutuhan setiap manusia saat ini. Kemajuan teknologi di era Industri 4.0 memiliki dampak perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia salah satunya di bidang pendidikan. Era Industri 4.0 yang didominasi penggunaan digital hampir merambah semua generasi anak didik usia 15 tahun keatas yang seiring dengan perkembangan teknologi pola yang sifatnya konvensional secara bertahap beradaptasi dengan penggunaan teknologi berbasis digital saat ini. hal ini di tegaskan bahwa teknologi digital berperan penting dalam

²⁹ Penulis lahir di Bantaeng 01 Oktober 1985, penulis menyelesaikan pendidikan S1 dan S2 di Universitas Negeri Makassar, S3 Angkatan 2020 Universitas Negeri Jakarta (d/m Proses). Saat ini penulis aktif sebagai dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Megarezky.

sistem pendidikan saat ini karena memiliki daya tarik serta keefektifan dan efisiensi dalam proses pembelajaran. Perangkat digital memiliki peran yang sangat penting dalam dunia pendidikan utamanya dalam hal penggunaan komputer dan smarthphone tidak hanya dalam penyelesaian administrasi pendidikan tetapi juga dalam proses pembelajaran oleh karena itu demi menciptakan suasana pembelajaran abad 21 digitalisasi dalam pendidikan menjadi sebuah kewajiban.

Perangkat digital memiliki kelebihan dalam meningkatkan tujuan pembelajaran. Suasana pembelajaran menjadi lebih praktis, efektif serta menarik selain itu penggunaan media pembelajaran berbasis digital juga membantu proses belajar mengajar dalam hal interaksi komunikasi antara peserta didik dan pengajar lebih interaktif. Kelebihan atas fungsi perangkat digital tersebut sangat konstruktif dalam meningkatkan dan mewujudkan tujuan pembelajaran. Pembelajaran akan lebih menarik, efektif dan praktis apabila memanfaatkan perangkat digital tersebut terutama apabila dipergunakan sebagai media pembelajaran. Media pembelajaran digunakan dalam proses belajar mengajar dengan maksud agar proses interaksi komunikasi edukasi antara pengajar dengan peserta didik dapat berlangsung tepat dan berdaya guna. Ilmu pengetahuan dan teknologi semakin berkembang salah satu penyebabnya adalah arus globalisasi dan pemanfaatan internet yang semakin mendorong terjadinya pembaharuan-pembaharuan dan pemanfaatan hasil dari teknologi. Pemanfaatan internet salah satunya penggunaan blog kini sangat dekat dalam kehidupan masyarakat. Blog menjadi salah satu sumber informasi bagi masyarakat karena telah banyak informasi serta pengetahuan yang dibagikan melalui media tersebut. Blog digunakan hampir di semua kalangan masyarakat selain mudah untuk digunakan biayanya juga terjangkau

bahkan tersedia dalam versi gratis. Media blog menjadi salah satu sumber informasi bagi masyarakat karena sudah banyak pengetahuan yang dapat dibagikan melalui blog. (Amalia & Brata, 2018).

Blog dapat digunakan sebagai salah satu alternatif media pembelajaran yakni pertama blog merupakan website internet yang cukup praktis dapat digunakan kapan saja dan dimana saja (Sulasmianti, 2019), kedua pemanfaatan blog sebagai bentuk pembelajaran yang berbasis e-learning (Wright-Porto & Rubio Orraca, 2011). Ketiga kebijakan pemerintah mendorong agar sistem pembelajaran kedepannya harus berbasis digital sehingga pemanfaatan blog sebagai media pembelajaran diharapkan dapat mempermudah guru atau pendidik dalam menerapkan pembelajaran berbasis digital (Rangkuti et al., 2019). Keempat pemanfaatan blog dalam media pembelajaran sangat cocok diterapkan di tengah situasi pandemic covid-19 seperti saat ini dalam rangka mendukung pemutusan penyebaran virus covid-19. Blog merupakan aplikasi web yang memuat tulisan-tulisan pada sebuah halaman web umum. Tulisan-tulisan ini biasanya dimuat dalam urutan terbalik yang di dahului oleh isi tulisan terbaru kemudian diikuti isi yang lebih lama namun tidak selamanya demikian. Pengajar dapat mengupload informasi - informasi yang berkaitan dengan materi pembelajaran yang diajarkan (Heather, 2018).

Blog menjadi salah satu media yang dapat digunakan untuk memposting/menyampaikan informasi, berita hingga video yang berbasis website. Jenis blog yang tersedia saat ini antara lain seperti Blogspot, Wordpress dan lain-lain. Jumlah pengguna blog saat ini sangat banyak dikarenakan fungsi dari blog itu sendiri yang tidak hanya dipergunakan untuk memposting/menyampaikan berita atau informasi tetapi juga para pembaca bisa memberikan

saran ataupun bertanya terkait konten kepada blogger tersebut. Dewasa ini blog dapat dipergunakan untuk sarana elearning dan big data dalam pendidikan jasmani misalnya dalam mensosialisasikan olahraga baru.

Isi Blog

Blog ini berisikan mengenai informasi cabang olahraga Petanque dan informasi lainnya yang sesuai dengan kebutuhan zaman. Cabang olahraga Petanque termasuk olahraga permainan yang relatif baru di Indonesia. SEA-Games ke-26 di Jakarta Palembang menjadi momentum berdirinya Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) pada tanggal 11 Maret 2011. Wilayah Provinsi Sulawesi Selatan FOPI resmi terbentuk pada tanggal 26 Maret 2016 (Juhanis et al., 2017). Olahraga petanque mulai disosialisasikan di Kabupaten/Kota di Sulawesi Selatan sejak berdirinya FOPI. Petanque merupakan bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut cochonnet, dan kaki harus berada di lingkaran kecil. (Juhanis et al., 2017). Petanque mengandalkan beberapa aspek seperti ketepatan, konsentrasi, dan akurasi (Bustomi et al., 2020). Petanque dapat dimainkan semua kalangan umur dan dapat dimainkan dimana saja dan kapan saja dengan dataran digunakan padat/keras. Hanya membutuhkan 6x12 meter luasnya dengan peralatan bola besi (bosi) dan bola kayu (boka) (Sinaga & Ibrahim, 2019) Cabang Olahraga merupakan cabang olahraga baru yang mengharuskan informasinya dituntut untuk segera dipopulerkan ke semua kalangan masyarakat baik siswa-siswa, mahasiswa, pelatih, pembina, guru dan ataupun dosen. Dengan pemanfaatan blog diasumsikan bahwa informasi tentang olahraga petanque dapat merambah keseluruhan Indonesia.

Oleh karenanya untuk memperoleh informasi secara lengkap tentang olahraga petanque maka penulis mengemasnya dalam basis blog dengan judul petanque.my.id

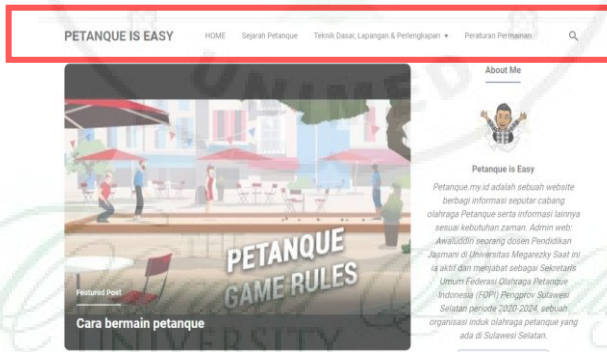
Nama halaman : <https://www.petanque.my.id/>

Admin web : Awaluddin

Menu tampilan halaman dapat dilihat sebagai berikut:

1. Menu Home.

Menu Home sebagai halaman depan web-Blog berisikan informasi sejarah petanque, teknik dasar, perlengkapan olahraga petanque, peraturan permainan, kategori tulisan, archive, menu media sosial, tampilan halaman Menu Home seperti pada gambar 1

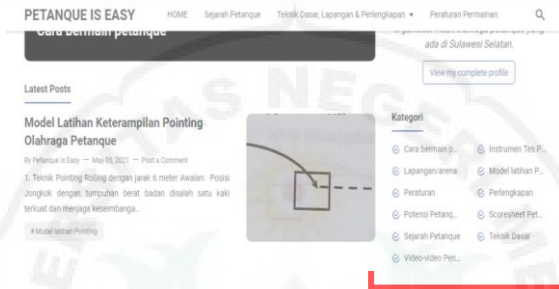


Gambar 1: Menu Home web-Blog

2. Menu Kategori

Menu kategori adalah fitur yang digunakan untuk mengelompokkan konten yang dibuat dalam folder

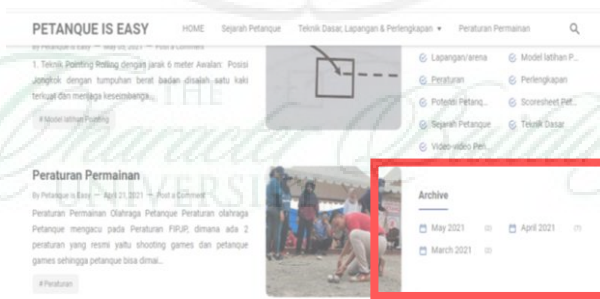
kemudian diberikan label tertentu misalnya Video-video pengenalan petanque sehingga para pembaca mudah menemukan informasi yang diinginkan. Tampilan menu kategori seperti pada gambar 2.



Gambar 2: Menu Kategori

3. Menu Archive

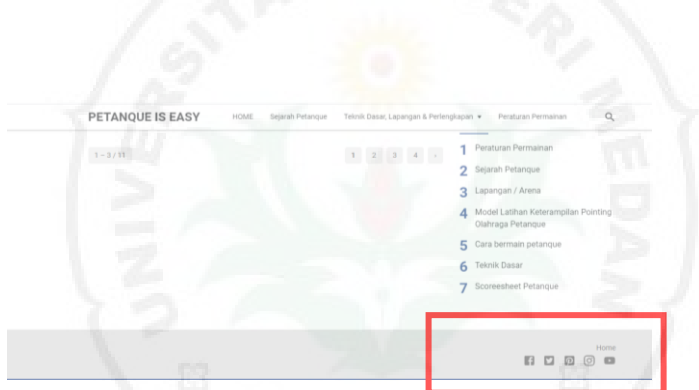
Menu Archive adalah daftar artikel posting yang diurutkan sesuai tanggal, bulan atau tahun yang terletak di sidebar blog. Widget yang satu ini sangat berguna untuk pengunjung / pembaca agar mudah menemukan artikel yang terdapat di blogger. Tampilan menu archive seperti pada gambar 3.



Gambar 3: Menu Archive

4. Menu Media Sosial

Menu media sosial berisi situs medsos Instagram, youtube, facebook, twitter dan pinterst, ini disediakan pengembang web-blog Untuk mengizinkan orang lain mempermudah pembaca/pengunjung membagikan di situs media sosial. Tampilan menu media sosial seperti pada gambar 4.



Gambar 4. Menu media sosial

Penutup

Masa Pandemi covid-19 membuat kegiatan belajar mengajar lebih disarankan untuk menggunakan model pembelajaran daring. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang memanfaatkan teknologi multimedia, kelas virtual, video animasi, video streaming online, teks online, pesan suara, email dan telepon konferensi. Pembelajaran secara daring dapat dilakukan secara masif dengan jumlah peserta yang tidak terbatas, bisa dilakukan secara gratis maupun berbayar (Bilfaqih & Qomaruddin,2015). Semoga kehadiran tulisan ini memberikan informasi tentang olahraga petanque yang

dikemas dalam web-blog. Mudah-mudahan kehadiran web blog ini sedikit menjawab pertanyaan-pertanyaan kaitannya dengan informasi cabang olahraga petanque. ***

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F., & Brata, A. H. (2018). Analisis Tingkat Penerimaan Sistem E-Learning menggunakan Blog Gratis sebagai Alternatif Media Pembelajaran pada Guru. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 5(3), 335. <https://doi.org/10.25126/jtiik.201853640>
- Bilfaqih, Y., & Qomarudin, M. N. (2015). Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring. 131.
- Bustomi, A. O., Hidayah, T., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2020). Analisis Gerak Pointing Pada Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 5(1), 65-75. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4807](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4807)
- Heather, W.-P. (2018). Creative Blogging: Your First Step to A successful Blog. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Juhanis, B. B., & Nur, M. (2017). Pelatihan Teknik Dasar dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga Petanque pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. *Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar*, 1(1), 137-141. <http://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/7816>
- Rangkuti, N. A., Lubis, F., Handayani, T., & Sigalingging, D. L. (2019). Blog Sebagai Media Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional PBSI II*, 155-160.

- Sinaga & Ibrahim. (2019). Analysis Biomechanics Pointing dan Shooting Petanque Pada Atlet TC PON XX PAPUA. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 66-75. <https://doi.org/10.24114/so.v3i2.15196>
- Sulasmianti, N. S. (2019). Pemanfaatan Blog sebagai Media Pembelajaran. *Jurnal Teknodik*, 2, 143. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.365>
- Wright-Porto, H., & Rubio Orraca, A. B. (2011). *Google blogger*. Apress.





PENERAPAN *BLENDED LEARNING* PEMBELAJARAN PJOK DI SMA NEGERI 1 MASALEMBU

Rachlai Eko Arisetiawan, M.Pd³⁰

SMA Negeri 1 Masalembu

“Implementasi blended learning pasti berbeda-beda karena harus berpusat pada siswa sesuai kebutuhan. Fokus Blended learning adalah penyediaan materi yang menarik dan panduan pembelajaran yang jelas”

Melihat perkembangan situasi pandemi covid-19 saat ini di berbagai negara belahan dunia maupun negara Indonesia sendiri, dampak pandemi virus corona tak menentu. Hal ini membuat berbagai sektor kehidupan terpengaruh akan hal tersebut salah satunya adalah sektor pendidikan. Perkembangan pandemi covid-19 yang selalu berubah setiap waktu membuat sektor pendidikan harus secara cepat menyesuaikan dengan keadaan yang ada. Dapat kita lihat bersama bahwa pemerintah sering kali mengubah kebijakan berdasarkan perkembangan melonjaknya pasien positif virus corona yang setiap waktu terus bertambah. Mulai dari pembelajaran online atau daring kemudian berubah lagi menjadi pertemuan tatap muka terbatas karena pandemi covid 19 yang melonjak

³⁰ Penulis lahir di Magelang, 23 Maret 1989, penulis merupakan Guru PNS Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Masalembu, Penulis menyelesaikan S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2011), dan melanjutkan S2 Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2014). Saat ini aktif menjadi Pembina Kader Bela Negara sejak (2015) di bawah naungan Kemenhan RI.

kembali maka kembali kepada pembelajaran daring kembali dan begitu seterusnya.

Sebagai pendidik kita dituntut untuk selalu kreatif dan berinovasi menyesuaikan dengan keadaan saat ini. Terutama didalam masing-masing pembelajaran yang terdapat berbagai macam kendala yang harus dihadapi. Dan salah satunya adalah pembelajaran PJOK mata pelajaran yang diajarkan mulai dari tingkat sekolah dasar sampai menengah atas. Maka pembelajaran PJOK ini perlu suatu terobosan yang benar-benar efektif dan efisien sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran tercapai ditengah pandemi covid 19 ini. Dari hal tersebut sebagai pendidik kita harus mencari teknik atau metode pengajaran yang tepat dan dapat diterapkan di satuan pendidikan tempat ia mengajar. Di setiap satuan pendidikan pun memiliki tingkat ketersediaan yang berbeda-beda baik dari segi sarana prasarana dan fasilitas pendukung lainnya untuk menunjang pembelajaran.

SMAN 1 Masalembu juga demikian dalam menghadapi situasi pandemi covid 19 yang tidak menentu maka harus bisa segera menyesuaikan diri. Walaupun di kepulauan masalembu untuk melakukan pembelajaran daring secara penuh itu sangat sulit untuk dilakukan. Mengingat ketersediaan jaringan sinyal internet dan listrik yang sangat terbatas. Sebagai salah satu pengajar pembelajaran PJOK di SMAN 1 Masalembu harus segera memilih metode yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Salah satu metode yang digunakan untuk menghadapi salah satu keterbatasan sinyal dan sarana di pulau tersebut adalah Blended Learning. Blended Learning sendiri merupakan pola pembelajaran campuran antara pembelajaran di kelas tatap muka dan online (webinar, LMS). Namun untuk saat pandemi ini yang digunakan adalah metode online dengan memanfaatkan multimedia

baik sinkron (*synchronous*) dan asinkron (*asynchronous*). Dan kita sebagai guru PJOK mungkin dapat melihat metode tersebut sebagai salah cara untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi di kepulauan Masalembu. Sedangkan pengertian dari Online learning sinkron adalah obrolan online secara langsung dan konferensi video. Setiap alat pembelajaran real-time, seperti pesan instan yang memungkinkan guru dan siswa untuk bertanya dan menjawab pertanyaan dengan segera, adalah pembelajaran sinkron. Daripada belajar sendiri, siswa yang mengikuti pembelajaran sinkron dapat berinteraksi dengan siswa lain dan guru mereka selama pelajaran berlangsung. Manfaat utama pembelajaran sinkron adalah bahwa hal ini memungkinkan siswa menghindari perasaan terisolasi karena mereka berkomunikasi dengan orang lain selama proses belajar.

Namun, pembelajaran sinkron tidak begitu fleksibel dalam hal waktu karena siswa harus menyisihkan waktu tertentu untuk menghadiri sesi pengajaran langsung atau belajar online pada waktu yang sebenarnya. Belum lagi dihadapkan dengan keterbatasan sinyal internet dan listrik yang sangat terbatas jadi mungkin ini sangat tidak ideal bagi pembelajaran di pulau Masalembu. Untuk itu kita harus bisa menyesuaikan dengan hal yang lebih memungkinkan untuk dilakukan. Di sisi lain terdapat pembelajaran asinkron bisa dilakukan bahkan saat siswa atau guru sedang *offline* (tidak aktif). Kursus dan komunikasi yang disampaikan melalui web, email dan pesan yang diposting di forum komunitas dan group adalah contoh sempurna dari *e-learning asinkron*. Dalam kasus ini, siswa biasanya akan menyelesaikan tugas mata pelajaran PJOK mereka sendiri dan sekadar menggunakan internet sebagai alat pendukung, bukannya menjelajah secara online hanya untuk kelas interaktif. Seorang siswa mampu mengikuti kurikulum dengan kecepatan mereka

sendiri tanpa harus khawatir tentang masalah penjadwalan dari segi waktupun mungkin lebih fleksibel menyesuaikan dengan keadaan yang ada. Ini mungkin merupakan pilihan sempurna bagi pengguna yang memiliki keterbatasan sinyal internet dan listrik dalam setiap rencana pelajaran dalam kurikulum, dan lebih memilih untuk mencari topik sendiri.

Namun, akhirnya bagi mereka yang kurang memiliki motivasi untuk mengerjakan tugas sendiri mungkin merasa tidak mendapat manfaat signifikan dari pembelajaran asinkron. Pembelajaran asinkron juga dapat menyebabkan perasaan terisolasi, karena tidak ada lingkungan pendidikan/pembelajaran interaktif yang nyata. Untuk saling melengkapi hal tersebut maka saya sebagai guru PJOK di kepulauan Masalembu yang berada dan sedang zona hijau mengadakan pertemuan tatap muka terbatas dengan tetap menjalankan prosedur kesehatan 5M yang dilakukan di area terbuka atau lapangan. Jadi perasaan siswa terisolasi, karena tidak ada lingkungan pendidikan/pembelajaran interaktif yang nyata dapat di atasi dengan pertemuan tatap muka terbatas. Karena melihat tujuan dari mata pelajaran PJOK itu sendiri adalah membuat senang dalam beraktifitas fisik dalam menjaga kebugaran siswa. Agar tercapainya tujuan tersebut maka seorang pendidik dituntut untuk membuat sebuah inovasi atau terobosan yang paling baik diantara berbagai metode yang ada.

Dalam pelaksanaannya *blended learning* rekan-rekan pendidik perlu meramu *blended learning* di masing-masing satuan pendidikan, karena implementasi *blended learning* pasti berbeda-beda karena harus berpusat pada siswa sesuai kebutuhan. Fokusnya adalah penyediaan materi yang menarik dan panduan pembelajaran yang jelas. Dan perlu digaris bawahi posisi multimedia dalam *blended*

learning bukan tujuan, tapi cara untuk mencapai tujuan mata pelajaran tersebut. Untuk memudahkan pembelajaran yang dirasa sulit ketika disampaikan secara langsung atau karena keadaan pandemi virus corona yang tidak memungkinkan untuk melaksanakan pertemuan seperti sedia kala di dalam kelas.

Blended learning merupakan kombinasi antara pembelajaran tatap muka dan pembelajaran secara daring yang menuntut peserta didik untuk saling berinteraksi dalam membangun ide-ide dalam pembelajaran. Menurut Williams (2003) *blended learning* merupakan perpaduan pemanfaatan teknologi komputer dan internet yang ditawarkan oleh pembelajaran online dan partisipasi pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka (konvensional) atau suatu situasi pembelajaran yang mengkombinasikan beberapa metode penyampaian yang bertujuan untuk memberikan pengalaman yang paling efektif dan efisien. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dziuban et al., (2004) rata-rata keberhasilan siswa menggunakan pembelajaran *blended learning* lebih tinggi jika dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka sepenuhnya atau online sepenuhnya untuk semua kalangan.

SMA Negeri Masalembu jika dilihat tingkat ketercapaian siswa dalam hal kognitif yang mengalami peningkatan, namun tidak dapat kita pungkiri bersama dalam pembelajaran PJOK juga dituntut dalam hal psikomotor atau keterampilan. Untuk itu metode ini sangat efektif digunakan dalam pembelajaran PJOK di kepulauan Masalembu dengan keterbatasan yang dihadapi yaitu ketersediaan sinyal yang terbatas dan listrik. Pertemuan tatap muka yang terbatas sangat membantu sekali dalam hal penilaian keterampilan atau psikomotor. Manfaat *blended learning* yaitu mempermudah pemahaman siswa

dalam proses belajar, meningkatkan minat dan kreativitas siswa, mempercepat penguasaan siswa serta proses evaluasi (Tes/Ujian) pembelajaran dapat berjalan efektif dan menyenangkan.

Sedangkan kekurangan dari *blended learning* sendiri diantaranya antara guru, siswa, dan wali murid susah untuk menentukan waktu bertemu. Fasilitas pendukung terutama di kepulauan harus benar-benar dipertimbangkan supaya dalam pelaksanaannya *blended learning* dapat tercipta dengan baik tidak menemui kendala. Metode *blended learning* merupakan metode pembelajaran yang sangat baik diterapkan pada masa pandemi virus corona yang tak kunjung pasti kapan berakhirnya. Sehingga dengan pembelajaran yang bervariasi dan tidak membosankan khususnya bagi guru PJOK dapat menjadi solusi dalam menerapkan pembelajaran masa pandemi covid-19.***

DAFTAR PUSTAKA

- Bonk, C.J., Olson, T.M., Wisner, R.A., & Orvis, K.L. 2002. *Learning from Focus Groups: An Examination of Blended Learning*. *Journal of Distance Education*, 17(3), 97-118.
- Dziuban, C.D., Hartman, J., Juge, F., Moskal, P.D., & Sorg, S. 2006. *Blended Learning Enters The Mainstream. Dalam Handbook of Blended Learning: Global Perspectives, Local Designs*. Edited by C. J. Bonk & C. R. Graham, hlm.195— 208. San Francisco, CA: Pfeiffer Publishing.
- Garrison, R. & Vaughan, H. 2008. *Blended Learning in Higher Education: Framework, Principles and Guidelines*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Graham, C.R., Allen, S., and Ure, D. 2003. *Blended Learning Environments: A Review of The Research Literature*, (Online), (http://msed.byu.edu/ipt/graham/vita/ble_litrev.pdf).
- Heinze, A. & Procter, C. 2006. *Online Communication and Information Technology Education*. Journal of Information Technology Education, 5: 235-249.
- Osguthorpe, R., & Graham, R. 2003. *Blended Learning Environments: Definitions and Directions*. The Quarterly Review of Distance Education. 4(3), 227-234.
- Riffell, S. & Sibley, D. 2003. *Learning Online: Student Perceptions of a Hybrid Learning Format*. Journal of College Science Teaching, 32, 394-99.
- Williams, S. 2003. Clerical Medical Feeds Back on Blended Learning. Industrial and Commercial Training, 35(1), 22-25. D.





PENERAPAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA BERBASIS E LEARNING DI MASA PANDEMI COVID 19

Febriyan Dwi Cahyono, M.Pd.³¹
MIN 1 Bojonegoro

“Pemanfaatan E-learning dengan baik dapat meningkatkan hasil pembelajaran dengan maksimal”

Pada awal tahun 2020, Seluruh bagian dunia mengalami pandemi COVID-19 atau biasa disebut dengan virus *corona*. Virus ini juga masuk dan menjadi wabah di negara Indonesia. Penyebaran virus yang cepat membuat beberapa negara khususnya Indonesia membuat kebijakan *lock down*. Kebijakan ini merupakan upaya untuk mengurangi aktivitas dan mobilitas diluar rumah.

Perkembangan varian baru, yaitu varian delta diawal tahun 2021 juga semakin memperburuk kondisi. Jika sebelumnya dalam masa awal pandemi COVID-19 pemerintah memeberikan himbauan kepada masyarakat untuk memiliki pola hidup baru atau *new normal*, berbeda dengan adanya penyebaran varian delta ini pemerintah terpaksa menggunakan sistem penyekatan yang disebut dengan nama Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan

³¹ Penulis lahir di Lamongan, 26 maret 1993, penulis merupakan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di MIN 1 Bojonegoro, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2016), dan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Studi Pendidikan Olahraga (2019).

Masyarakat (PPKM). Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) sendiri memiliki perubahan sesuai dengan konsep pelaksanaan pembatasan di berbagai daerah. Mulai dari Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) darurat, hingga Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) level 4.

Pandemi COVID-19 yang telah menyebar ke semua negara, menghadirkan tantangan bagi semua institusi pendidikan, termasuk lembaga pendidikan di lingkup kementerian agama. Baik dalam tingkatan Madrasah Ibtidaiyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA) yang tentunya juga terdampak akibat pandemi covid ini. Pemerintahan di seluruh belahan dunia telah melarang pertemuan dan mengharuskan orang untuk jarak fisik. Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Ali, 2020), pemerintah telah mengamanatkan semua lembaga pendidikan untuk melakukan pembelajaran daring untuk mencegah penyebaran COVID-19 (Keputusan Mendiknas No. 1 Tahun 2020).

Kemendikbud telah menerbitkan Keputusan Menteri untuk menghindari perkumpulan yang dapat meningkatkan kasus COVID-19 karena pembelajaran tatap muka dapat menarik banyak siswa, guru, dan petugas untuk melakukan kegiatan di lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, belajar mengajar harus dilakukan dalam skenario yang mencegah kontak fisik antara siswa dan guru (Fieka, 2020).

MIN 1 Bojonegoro merupakan salah satu lembaga pendidikan formal dibawah naungan Kementerian Agama juga melakukan respon yang tanggap dengan adanya pandemi ini. Pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka diganti dengan pembelajaran *online* atau pembelajaran jarak jauh.

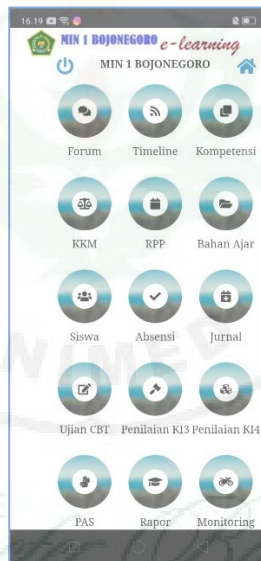
Kita ketahui bersama bahwa anak usia sekolah dasar atau madrasah ibtidaiyah sangat membutuhkan pembelajaran dan praktik langsung tentang upaya peningkatan kebugaran jasmani dan kemampuan gerak dasar, baik gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulative. Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang seharusnya menjadi upaya nyata dalam peningkatan fisik dan perkembangan gerak anak dalam lingkup pendidikan tentunya terhambat dengan adanya pandemi COVID-19 ini.



Gambar 1 Tampilan Menu *E-Learning* Melalui *Smartphone*

Penggunaan metode *E-learning* madrasah merupakan upaya dari Kementerian Agama untuk memberikan wadah bagi para pendidik untuk tetap mampu melaksanakan tugasnya dengan maksimal dimasa

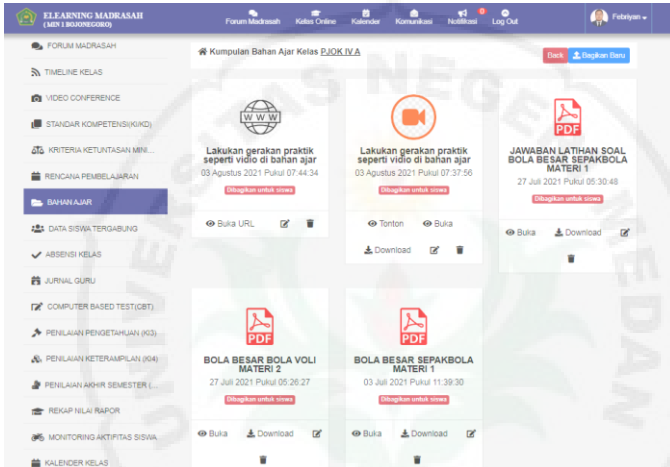
pandemi. Dalam aplikasi *E-learning* ini terdapat berbagai fitur yang bisa dimaksimalkan. Khususnya untuk guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dalam tampilan menu utama guru dapat membuat kelas *online*, forum diskusi, absensi, profil dan fitur lainnya. Penggunaan kelas *online* memudahkan guru untuk memantau proses pembelajaran dan penilaian atau evaluasi pembelajaran daring disetiap siswa kelas masing-masing. Jadi forum tersebut bersifat intensif dan tertuju langsung terhadap setiap individu siswa.



Gambar 2 Tampilan Menu Kelas *Online E-Learning* Melalui *Smartphone*

Dalam fitur bahan ajar yang ada di *E-learning* guru bisa membagikan bahan ajar seperti teks, artikel, foto, dan video yang berkaitan dengan topik pembelajaran di kelas. Jadi materi yang diberikan tidak akan monoton dalam

bentuk atau satu jenis file saja. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bisa memberikan materi keterampilan dan praktik melalui vidio pembelajaran di *E-learning* madrasah.



Gambar 2 Tampilan Menu Kelas Bahan Ajar *E-Learning* Melalui *Personal Computer* (PC)

Beberapa fitur lainnya yang juga bisa dimaksimalkan dalam pembelajaran melalui *E-learning* madrasah adalah penilaian pengetahuan dan penilaian keterampilan. Fitur penilaian keterampilan yang ada dalam aplikasi *E-learning* tentunya sangat membantu guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ketika melakukan evaluasi dan penilaian terkait kemampuan ketrampilan siswa sesuai kompetensi dasar yang telah dicapai.

E-learning dapat membawa suasana baru dalam ragam pengembangan pembelajaran. Pemanfaatan *E-learning* dengan baik dapat meningkatkan hasil pembelajaran dengan maksimal. Beberapa manfaat dari *E-learning* diantaranya menurut Hartanto (2016) adalah

dapat membuat proses belajar mengajar lebih efektif dan efisien karena waktu dan biaya yang dibutuhkan lebih sedikit. Selain itu, *E-learning* juga memudahkan siswa dalam mengakses materi pembelajaran dengan menggunakan sumber belajar yang beragam. Proses interaksi antara sesama peserta didik dapat terjalin dengan lebih baik dengan memanfaatkan berbagai sistem aplikasi yang dapat lebih memantapkan siswa dalam penguasaan materi yang diberikan baik di dalam maupun di luar kelas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *E-learning* proses pengembangan pengetahuan menjadi lebih luas dimana proses tersebut dapat terjadi dimana saja dan kapan saja sepanjang dukungan dari peralatan dan infrastruktur tersedia dengan baik. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga mampu mengembangkan kreatifitasnya dalam melaksanakan pembelajaran di era *modern* dengan memanfaatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Sadikin, et al.,(2020) "Pembelajaran Daring di Tengah Wabah COVID-19," BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi 6, no. 2 (2020): 215, <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Fieka Nurul Arifa (2020), "Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat COVID-19," INFO Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis 12, no. 7 (April 2020): 13.
- Depdiknas, (2006), Permendiknas No.22 Tahun 2006 Tentang Standarisasi. Sekolah Dasar Dan Menengah. Depdiknas, Jakarta.
- Hartanto, W. (2016). Penggunaan E-Learning Sebagai Media Pembelajaran. Jurnal Pendidikan Ekonomi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi dan Ilmu Sosial, 10(1)

OLAHRAGA dan PENDIDIKAN JASMANI

dalam Memacu Loncatan SDM Unggul
Berkompetensi Selama Pandemi



THE
Character Building
UNIVERSITY

Akademia Pustaka

Peran: BMWF Medan Kavling 16, Tanjungpung

 <https://akademiapustaka.com/>

 redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

 [@redaksi.akademia.pustaka](#)

 [@akademiapustaka](#)

 061 216178398

