

BUNGA RAMPAI

STRATEGI, PROSES, EVALUASI, DAN MODEL PEMBELAJARAN

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



Universitas Negeri Surabaya



Universitas Negeri Surabaya
UNIVERSITY PRESS

Anggota IKAPI & APPT

Kampus Unesa Ketintang
Gelung C-15 Surabaya
Telp: 031-8288598; 8280009 ext. 109
Fax: 031-8288598
Email: utppress@unesa.ac.id

ISBN : 978-602-449-451-3



Bunga
Rampai

STRATEGI, PROSES, EVALUASI,
DAN MODEL PEMBELAJARAN

Heriyanto Nur Muhammad, S.Pd., dkk

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

BUNGA RAMPAI

STRATEGI, PROSES, EVALUASI, DAN MODEL PEMBELAJARAN

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



Editor:

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

2020

Kata Pengantar:

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.

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

Bunga Rampai

Strategi, Proses, Evaluasi, dan Model Pembelajaran

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

Editor:

Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes.

Prof. Dr. Ali Maksum, M.Si.

Taufiq Hidayat, S.Pd, M.Kes.

Hamdani, S.Pd, M.Pd.

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

Kata Pengantar:

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.



Penerbit
Unesa University Press

Bunga Rampai

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

Layout: Dhani Aristyawan

Desain Cover: Dhani Aristyawan

Penyelaras: Hespi Septiana, M. Pd.

Diterbitkan Oleh

UNESA UNIVERSITY PRESS

Anggota IKAPI No. 060/JTI/97

Anggota APPTI No. 133/KTA/APPTI/X/2015

Kampus Unesa Ketintang

Gedung C-15 Surabaya

Telp. 031 – 8288598; 8280009 ext. 109

Fax. 031 – 8288598

Email : unipress@unesa.ac.id

unipressunesa@gmail.com

vii, 238 hal., Illus, 15,5 x 23

ISBN :978-602-449-451-3

copyright © 2020 Unesa University Press

All right reserved

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun baik cetak, fotoprint, microfilm, dan sebagainya, tanpa izin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

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

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

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



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

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

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

Surabaya, 10 Oktober 2020

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.

Guru Besar Universitas Negeri Surabaya

DAFTAR ISI

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

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

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

PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI ERA NEW NORMAL

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd²⁶

²⁶Universitas Negeri Medan

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Daftar Pustaka

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