

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

# *NEW NORMAL* PENDIDIKAN JASMANI

## **PENULIS**

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

## **EDITOR :**

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



Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana

## **NEW NORMAL PENDIDIKAN JASMANI**

Penulis: Sabaruddin Yunis Bangun., dkk

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

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

Penata letak: Muhammad Yunus Nasution

Perancang sampul: Aulia Grafika

Diterbitkan oleh:

**PERDANA PUBLISHING**

Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana

(ANGGOTA IKAPI No. 022/SUT/11)

Jl. Sosro No. 16-A Medan 20224

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

E-mail: [perdanapublishing@gmail.com](mailto:perdanapublishing@gmail.com)

Contact person: 08126516306

Cetakan Pertama Edisi Revisi: Februari 2021

**ISBN 978-623-7842-67-5**

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

## KATA PENGANTAR

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

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

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

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

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

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

Medan, 14 Januari 2021  
Rektor Unimed

Dr. Syamsul Gultom, SKM, M.Kes.

# DAFTAR ISI

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

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

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

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

*Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd*

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## DAFTAR PUSTAKA

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

## BIODATA SINGKAT PENULIS



Penulis lahir di Langkat, 09 Juni 1982, penulis merupakan Dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan dalam bidang Manajemen Olahraga. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan (2005), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2008), sedangkan Doktor Pendidikan

Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2016). Salah satu tim penulis buku Strategi Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi COVID-19 (2020), Buku Adaptasi Kebiasaan Baru Masyarakat Indonesia Pada Era Pandemi Covid-19 Tinjauan Berbagai Disiplin Ilmu (2020), Buku Strategi, Proses, Evaluasi dan Model Pembelajaran (2020).