

Implementasi Pembelajaran Pjok Di Waktu Pandemi Covid-19

Nurkadri¹, Aprilia Sari Sirait², Bintang Antariksa Purba³, Willy Owen Nicholas Sihombing⁴,
Marchel Tambun⁵, Liquitha Permata Ginting⁶, Dicky Herfiansya Lubis⁷, Agif Fathan Hasonangan⁸,
Romi Periwawan Zalukhu⁹

Departemen ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email Korespondensi: nurkadri@unimed.ac.id

Abstract

Pembelajaran yang dulu dapat dilakukan secara kolektif di satu tempat sekaligus bertatap muka, kini berubah dilakukan secara daring atau virtual disebabkan adanya pandemi covid-19. Belajar lebih mudah serta dapat berliterasi digital dan seharusnya menjadi lebih kaya informasi jika dibandingkan hanya bertatap muka seperti sebelumnya. Namun hal ini tidak demikian, guru dan siswa tidak siap dalam pembelajaran daring. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya keluhan baik dari guru dan juga siswa. Hampir semua mata pelajaran dijalankan dengan jalur PJJ. Pemanfaatan media yang digunakan juga belum disesuaikan dengan kemajuan dan kecanggihan teknologi. Penelitian ini menggunakan penelitian kajian pustaka dari artikel jurnal. Pendekatan penelitian menggunakan kualitatif deskriptif. Pengambilan sampel yaitu sebanyak 3 artikel dengan topik pembelajaran PJOK masa pandemi di daerah Indonesia. Teknik pengumpulan data menggunakan cara pencarian dengan kriteria artikel yang telah diujunkan dan terpublikasi. Teknik analisis data menggunakan pemilihan artikel yang telah diunduh, selanjutnya ditampilkan serta menjelaskan hasil penelitian serta penetapan kesimpulan. Berdasarkan kajian kepustakaan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK dapat dilaksanakan dan memiliki potensi untuk terus dilakukan pada masa covid-19 saat ini. Langkah pembelajaran PJOK PJJ dapat dengan memerikan pembelajaran proyek seperti pemanfaatan digital aplikasi video atau melalui aplikasi pembelajaran yang lain.

Keywords: Pendidikan belajar, Pendidikan Jasmani, Covid-19

PENDAHULUAN

Pembelajaran yang dulunya dilakukan secara kolektif di satu tempat serta tatap muka, kini berubah menjadi online atau virtual karena pandemi COVID-19. Pemerintah telah resmi menetapkan pembelajaran jarak jauh (PJJ) demi keutuhan keselamatan jiwa manusia (Firman dkk, 2020). Covid-19 adalah virus yang menyebabkan kekacauan di dunia. Salah satu penyakit yang saat ini sedang melanda Indonesia bahkan seluruh dunia adalah novel coronavirus atau sering disebut virus corona. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020:11) Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan hingga berat. Setidaknya ada dua jenis virus corona yang diketahui menyebabkan penyakit yang bisa menimbulkan gejala parah, seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

Coronavirus Disease 2019 (covid 19) merupakan jenis penyakit baru yang belum pernah teridentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 disebut Sars-Cov-2. Berdasarkan data Badan Nasional

Penanggulangan Bencana Indonesia hingga saat ini, per 16 April 2020, jumlah kasus positif terinfeksi COVID-19 di seluruh dunia adalah 1.878.489, dengan 213 negara terpapar dan 119.044 meninggal, sedangkan di Indonesia jumlah kasus positif. Ada 5.136 terinfeksi, 446 sembuh dan 469 meninggal. Hal ini terlihat dari tren kematian yang semakin meningkat karena dapat menulari manusia lain. Perkembangan teknologi yang semakin canggih seiring dengan adanya pandemi telah menciptakan suatu dorongan atau motivasi dalam mengakses informasi dan materi dalam pembelajaran, karena dapat dilakukan secara fleksibel kapan saja dan dimana saja. Belajar lebih mudah dan melek digital dan harus lebih kaya informasi daripada hanya tatap muka seperti sebelumnya. Namun, tidak demikian halnya, guru dan siswa belum siap untuk pembelajaran online. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pengaduan baik dari guru maupun siswa. Hampir semua mata pelajaran dijalankan dengan jalur PJJ. Salah satunya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK).

PJOK adalah pendidikan di mana siswa bisa bugar dan sehat. PJOK dapat menjadikan

pendidikan dasar dalam pembentukan karakter generasi. Tujuan pembelajaran PJOK adalah untuk meletakkan dan mengembangkan (1) landasan karakter melalui internalisasi nilai, (2) landasan kepribadian (cinta damai, sosial, toleransi dalam pluralisme budaya suku dan agama, (3) berpikir kritis, (4) sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kooperatif, percaya diri, dan demokratis. Tubuh yang sehat adalah dambaan setiap orang. Karena dengan tubuh yang sehat seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ada gangguan. Jika tubuh sehat, maka segala aktivitas kehidupan dapat dilakukan. dilakukan dengan benar Banyak orang yang secara fisik memiliki tubuh yang sehat dan baik, tetapi kondisi rohani mereka sangat

Ada berbagai cara untuk menjaga kesehatan tubuh, salah satunya dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan menjaga daya tahan tubuh dengan menjaga kebugaran jasmani. Pola hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan 1) mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan; 2) mengkonsumsi jajanan sehat; 3) menggunakan jamban yang bersih dan sehat; 4) berolahraga/melakukan aktivitas fisik secara teratur; 5) pemberantasan jentik nyamuk; 6) tidak merokok, 7) membuang sampah pada tempatnya, dan 8) melakukan pengabdian kepada masyarakat. Salah satu cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat adalah dengan melakukan aktivitas fisik, dengan melakukan aktivitas fisik yang baik dan teratur maka akan terbentuk kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris Physical Fitness.

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan-pekerjaan ringan lainnya. Namun, materi PJOK yang diajarkan di masa pandemi COVID-19 belum maksimal. Penggunaan media yang digunakan juga belum disesuaikan dengan kemajuan dan kecanggihan teknologi.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian literature review dari artikel jurnal. Pendekatan penelitian menggunakan deskriptif kualitatif. ampling adalah 3 artikel dengan topik pembelajaran tentang PJOK pada masa pandemi di wilayah Indonesia. Teknik pengumpulan data menggunakan metode pencarian dengan kriteria artikel yang telah di jurnal dan diterbitkan. Teknik analisis data menggunakan pemilihan artikel yang telah diunduh, kemudian ditampilkan dan menjelaskan hasil penelitian serta penentuan kesimpulan (Sugiyono, 2017).

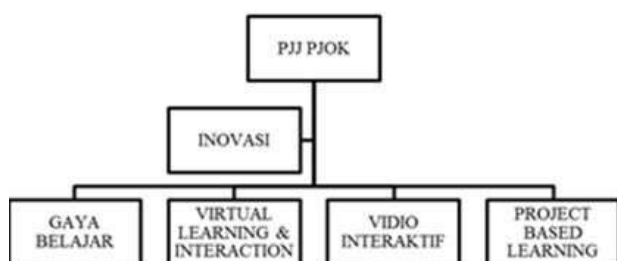
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel di bawah menunjukkan 3 data sekunder yang memenuhi kriteria dengan memiliki reputasi akreditasi Sinta secara nasional dan melakukan penelitian tentang pembelajaran dan PJOK selama masa Covid-19 di dunia pendidikan atau sesuai dengan topik penelitian literatur yang penulis lakukan. Hasanah dkk., (2021) survey pada PJJ di PJOK belum berjalan dengan baik yaitu hasilnya cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa PJJ pada PJOK dapat dilakukan secara offline, namun belum maksimal menggunakan PJJ digital. Tidak semua mata pelajaran dapat dilakukan melalui PJJ, namun dapat dilakukan dengan memberikan motivasi dan gaya belajar yang lebih inovatif kepada guru. Berdasarkan penelitian yang telah dikemukakan oleh Khunaini & Sholikhah (2021), hasil penelitian menunjukkan bahwa PJJ Gclassroom tidak berpengaruh terhadap motivasi, sedangkan gaya belajar berpengaruh terhadap motivasi. Baik variabel Gclassroom maupun gaya belajar dapat berpengaruh secara simultan. Artinya siswa lebih tertarik menggunakan gaya belajar yang lebih baik, sehingga segala persiapan harus dilakukan oleh guru mata pelajaran.

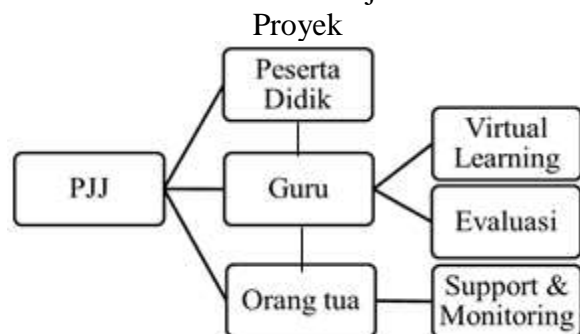
| Author, Year | Index | Method | Research result |
|------------------------------|-------|--------------------------|--|
| (Hasanah et al., 2021) | S5 | Quantitative descriptive | PJOK learning at the time of covid-19 was categorized as quite good with a mean value of 62 in class VII SMP Negeri 4 Tejakula 2020/2021. It is suggested to improve PJOK learning from PJJ. |
| (Herlina & Suherman, 2020) | S5 | Qualitative | There are opportunities and potential for PJJ PJOK during the Covid-19 period to be carried out collaboratively. |
| (Khunaini & Sholikhah, 2021) | S4 | Qualitative Correlation | Classroom has no effect on motivation, while learning style has an influence on motivation |

Masing-masing platform PJJ digital

memiliki keunggulan yaitu dapat membuat kelas virtual dengan tugas dan materi, namun Gclassroom belum memiliki fitur video calling atau interaksi virtual (Nurhusna, 2020). Gaya belajar interaktif juga bisa dilakukan dengan menggunakan video dalam pembelajaran, namun dalam Siswa, dalam mengakses pembelajaran, terdapat beberapa kendala streaming untuk melihat video yaitu jaringan yang naik turun, serta masalah ekonomi karena harus memiliki kuota atau data yang banyak. (Herani, 2021). PJJ PJOK dapat dilakukan dengan gaya belajar yang lebih variatif untuk mendorong siswa memotivasi dirinya untuk belajar. Aplikasi atau platform hanya membantu mempermudah konten materi dan tugas. Dalam melaksanakan PJJ PJOK guru harus mampu mempersiapkan kegiatan dan menggunakan gaya belajar yang lebih interaktif.



Gambar 1. Model Pembelajaran Pendekatan Proyek



Gambar 2. Model Pembelajaran Pendekatan Proyek

Pendapat lain (Herlina & Suherman, 2020) mengenai pembelajaran yang juga dapat berpotensi bagi peserta dalam pelaksanaan PJOK adalah dengan menggunakan model pembelajaran jarak jauh bekerjasama dengan orang tua siswa. Kondisi ini disebutkan karena keterbatasan guru dan siswa pada fasilitas PJJ seperti kurangnya dukungan pembelajaran online, sehingga langkah-langkah pembelajaran

dikolaborasikan dengan bantuan orang tua siswa sebagai peran memberi dan menerima informasi secara online. Orang tua juga berperan sebagai pengawas bagi anaknya dalam melaksanakan kegiatan belajar.

Kesehatan manusia merupakan bentuk penting dimana kondisi ini dapat membuat manusia menjalankan kehidupannya. Kesehatan dapat diwujudkan melalui olahraga. Kegiatan olahraga dapat membuat manusia dapat hidup sehat jasmani dan rohani. Penelitian mengungkapkan bahwa olahraga merupakan aktivitas yang penting untuk dilakukan. Di kondisi COVID-19 saat ini, olahraga dijadikan alternatif sebagai ajakan untuk hidup sehat dan bisa diimbangi dengan nutrisi yang tepat. Olahraga bisa dilakukan minimal 150 menit/minggu atau 3 kali seminggu. Sejalan dengan imbauan WHO untuk meningkatkan kekebalan, dapat mencegah penularan virus COVID-19 ke manusia.

Penelitian sebelumnya ini dapat dikaitkan dengan PJOK sebagai dasar untuk proyek yang akan dilaksanakan pada siswa. Siswa mengembangkan atau membuat suatu produk berupa video kegiatan olahraga yang dapat dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu. Sehingga siswa mendapatkan PJOK selama masa covid-19 melalui online, menjadi kebutuhan hidup yang mandiri. Proyek dapat dikirim ke guru atau dikembalikan pada tugas pembelajaran proyek yang diberikan. Dalam hal ini pembelajaran PJOK harus aktif melakukan brainstorming kreasi guru untuk menggambarkan pembelajaran PJOK selanjutnya. Sehingga dapat efektif dan gaya belajar baru dapat memotivasi siswa untuk terus belajar.

Persepsi di PJJ adalah mereka setuju untuk melaksanakan pendidikan melalui rumah masing-masing dengan cara digitalisasi. Penelitian ini tunduk pada mahasiswa, tetapi juga dapat mewakili mahasiswa pendidikan lainnya. Untuk situasi saat ini, tentu semua orang prihatin dengan wabah Covid-19. Wabah ini sangat aktif merenggut korban jiwa. Sungguh tragis ketika ini terjadi pada teman atau anggota keluarga tersayang. Oleh karena itu, pembelajaran atau pendidikan di Indonesia

tetap harus dilakukan dengan menggunakan jalur PJJ jika wabah COVID-19 terus merajalela mencari mangsa berikutnya. Dengan adanya jalur PJJ ini memungkinkan sesama manusia untuk menjaga jarak dan meminimalisir penyebaran virus covid-19 kepada orang tersayang dan keluarga, upaya ini dapat dijadikan sebagai refleksi bagi semua untuk tetap mematuhi protokol kesehatan walaupun dalam keadaan darurat. bidang pendidikan yang dapat mencerdaskan bangsa sesuai dengan pembukaan UUD 1945.

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, hal ini dapat menjadi gambaran atau konsep PJJ PJOK yang diusulkan. Ada beberapa pelajaran yang bisa dilakukan, yaitu: (1) Model Pembelajaran Pendekatan Proyek; dan (2) Model Pembelajaran Kolaboratif. Pada masa Covid-19 saat ini, diperlukan suatu model pembelajaran yang dapat dilakukan secara efektif. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK selama masa Covid-19 sebenarnya bisa dilakukan, namun harus ada inovasi dan persiapan yang baik.

KESIMPULAN

Simpulan berisi rangkuman singkat atas hasil penelitian dan pembahasan. Simpulan adalah temuan penelitian yang berupa jawaban atas pertanyaan penelitian atau tujuan penelitian. Hasil penelitian memberikan saran/kontribusi terhadap aplikasi dan/atau pengembangan ilmu.

DAFTAR PUSTAKA

- Firman, S. . (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *IJES*, 2(2), 81–89.
- Hasanah, N. . (2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran Pjok Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 189–196.
- Herani, N. . (2021). Pemanfaatan video Pembelajaran pada Mapel Tematik Terpadu di SD saat pandemi covid-19. *Edutech*, 1(1), 21–31.
- Herlina, H. (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.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Komarudin. (2002). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofi. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 3.
- Paturusi., A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT Rineka Cipta.
- Rozi, F. (2022). Penguatan Dasar Pendidikan Jasmani dan Teknologi Pendidikan pada Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 1(1). <https://doi.org/10.37010/pnd.v1i1.552>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi, Pembelajaran dan Masa Depan*. Penerbit Nuansa.
- Sukmadinata, N. S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Memberikan Deskripsi Eksplanasi Prediksi Inovasi Dan Juga Dasar Dasar Teoritis Bagi Penengembangan Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Wicaksono, L. (2020). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*.