



## Pengantar:

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes.

*Guru Besar Ilmu Pendidikan Olahraga Universitas Cenderawasih Papua*

Urgensi, Implementasi,  
Problematika dan Evaluasi

# PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS

PADA PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA



### Editor:

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

Dr. Jonni Mardizal, MM

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

Dian Armada Pradana, S.Pd

Heni Widyaningsih | Wahyu Indra Bayu | Mochamad Ridwan

Muhammad Syamsul Taufik | Destriani | Fakhrur Rozy

Ahmad Yani | Eko Andi Susilo | Abu Bakar | Silvi Aryanti

Rachlai Eko Arisetiawan | Supto Wibowo

Ika Novitaria Marani | Ari Dyah Sinta Tri Astuti | Destriana

Veramyta Maria Martha Flora Babang | Novi Sefriana

Kusmiyati | Febry Novi Ardie | Miskalena | Dede Risma Ginanjar

Silvy Juditya | Yudo Harvianto | Ani Kurniawati

Ardiansyah Nur | Septyaning Lusianti | Devi Catur Winata

Dody Kisworo | Fitri Anjani | Prima Nanda

# **URGENSI, IMPLEMENTASI, PROBLEMATIKA, DAN EVALUASI PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS PADA PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA**

Heni Widyaningsih - Wahyu Indra Bayu - Mochamad Ridwan -  
Muhammad Syamsul Taufik - Destriani - Fakhrrur Rozy -  
Ahmad Yani - Eko Andi Susilo - Abu Bakar - Silvi Aryanti -  
Rachlai Eko Arisetiawan - Sapto Wibowo - Ika Novitaria Marani -  
Ari Dyah Sinta Tri Astuti - Destriana -  
Veramyta Maria Martha Flora Babang - Novi Sefriana -  
Kusmiyati - Febry Novi Ardie - Miskalena - Dede Risma Ginanjar -  
Silyv Juditya - Yudo Harvianto - Ani Kurniawati -  
Ardiansyah Nur - Septyaning Lusianti - Devi Catur Winata -  
Dody Kisworo - Fitri Anjani - Prima Nanda -  
Febriyan Dwi Cahyono - Moh. Nur Kholis - Bakri

## **Editor:**

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.  
Dr. Jonni Mardizal, M.M.  
Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed.  
Dian Armada Pradana, S.Pd.

## **Pengantar:**

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes.  
Guru Besar Ilmu Pendidikan Olahraga  
Universitas Cenderawasih Papua



**URGENSI, IMPLEMENTASI, PROBLEMATIKA, DAN EVALUASI  
PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS PADA PENDIDIKAN  
JASMANI DAN OLAHRAGA**

Copyright © Heni Widyaningsih, dkk., 2021  
Hak cipta dilindungi undang-undang  
*All right reserved*

Editor: Adi Wijayanto, dkk.  
Layouter: Muhamad Safi'i  
Desain cover: Dicky M. Fauzi  
xii + 207 hlm: 14 x 21cm  
Cetakan: Pertama, Desember 2021  
ISBN: 978-623-6364-57-4

**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 dan Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas Kasih dan Anugrah-Nya, Buku Bunga Rampai yang bertajuk “Urgensi, Implementasi, Problematika Dan Evaluasi Pembelajaran Tatap Muka Terbatas pada Pendidikan Jasmani dan Olahraga” pada Pasca Pandemi Covid-19 dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Tulisan dalam buku ini adalah buah pikiran para penulis dari berbagai profesi baik itu guru, dosen dan bahkan ada juga yang berasal dari Instansi pemerintah yang menduduki jabatan struktural dengan latar belakang pendidikan yang berjenjang dan berbeda-beda satu sama lainnya baik yang profesinya berkaitan dengan dunia pendidikan maupun lainnya, semua menjadi satu dalam tulisan yang dapat memperkaya pemikiran para pembaca buku Bunga Rampai ini.

Penyelenggaraan pendidikan Jasmani dan Olahraga di masa sebelum, selama dan pasca Pandemi Covid-19 tentu berbeda-beda dan pandemi covid-19 ini sepertinya cenderung terjadi berjilid-jilid, tanpa hentinya, dan saat ini tetap diwaspadai covid mutasi yang ketiga, sehingga ada larangan kepada masyarakat untuk mudik di akhir tahun 2021. Kondisi riil ini memang menarik untuk dibahas dalam tulisan –tulisan ringan secara khusus dalam menghadapi masa pasca pandemi covid-19 dimana sudah ada sekolah yang mengizinkan proses belajar normal dengan di tengah kondisi adanya kerinduan anak didik dan orangtua untuk segera sekolah dibuka secara normal kembali meskipun tetap mematuhi protokol kesehatan yang ketat.

Kerinduan yang sangat tinggi akan proses belajar secara normal menjadi pemikiran yang mendasar dari para penulis

Buku Bunga Rampai ini untuk berbagi pemikiran, sehingga muncul berbagai topik yang berbeda-beda dalam tulisan ini sehingga sangat layak untuk dibaca dan dapat memperkaya pemikiran para pembaca seperti apa kondisi riil dan penerimaan para murid, orangtua dan masyarakat di tengah kondisi pandemi yang masih belum tuntas secara seutuhnya. Kondisi ini harus disikapi semua pihak dengan meningkatkan pengetahuannya, keterampilannya dan perilaku seperti apa yang harus diwujudkan di pasca pandemi ini.

Proses belajar di dunia pendidikan pada pasca pandemi covid-19 memang akan berjalan unik dan menarik untuk dikaji secara empiris, teoretis dan berbagai pengalaman yang dialami guru dan murid selama proses belajar daring (online) dapat dijadikan inspirasi untuk diurai dalam wujud tulisan-tulisan ringan yang layak untuk di ketahui banyak orang dan layak dimuat dalam Buku Bunga Rampai ini. Para penulis buku ini akan berbeda sudut pandangnya melihat penyelenggaraan pendidikan di pasca pandemi, tetapi pada prinsipnya sama yakni bagaimana proses belajar di sekolah dan di rumah siswa dapat mengikutinya dan berbagai materi yang tertinggal selama proses belajar daring selama kurun waktu 2 tahun ini dijadikan dasar berpikir yang kuat untuk mau lebih meningkatkan lagi keinginan belajarnya baik di sekolah maupun di rumah.

Membangun kondisi untuk lebih semangat lagi belajar di masa pasca pandemi tentulah tidak mudah, olehkarena bagaimanapun proses belajar daring selama ini sedikit banyaknya telah memengaruhi karakter siswa dalam membagi waktunya untuk mau menjalani proses belajar yang berkualitas. Oleh karena selama ini cenderung proses belajar siswa di rumah terkesan agak lebih santai tanpa beban harus menguasai materi ajar secara keseluruhan. Belajar secara mandiri di rumah dalam rangka mengulangi materi ajar yang sudah diberikan guru dan berusaha untuk mengembangkannya belum menjadi skala prioritas bagi anak didik selama belajar daring. Fakta ini juga turut dikaji dalam

tulisan buku bunga rampai ini, sehingga kondisi riil ini setidaknya dapat dijadikan referensi dalam menjalankan proses belajar di masa pasca pandemi yang rencana akan diwujudkan secara optimal mulai awal tahun 2022.

Pendidikan berkualitas dengan segala kondisi yang ada tentu harus menjadi skala prioritas di negara Indonesia. Tanpa itu akan terjadi *lost generation* (kehilangan generasi) secara potensial, generasi muda bangsa tidak mampu berkembang dengan baik di tengah dunia yang terus menerus berkembang dengan pesatnya. Olehsebab itu berbagai kajian yang dapat membantu memperkaya pemikiran baik pada murid terutama pada guru yang diharapkan dapat menjadi model yang akan ditiru para murid. Keinginan belajar yang tinggi pada guru untuk mengembangkan dirinya dan kompetensinya dari sisi pengetahuan, keterampilan dan karakter yang selanjutnya akan ditransfer ke anak didik harus menjadi skala prioritas. Fenomena ini juga turut memperkaya tulisan-tulisan dalam Buku Bunga Rampai ini.

Pendidikan pada prinsipnya harus berada di garda terdepan bagi bangsa Indonesia secara khusus bagi para generasi milineal bangsa ini, olehkarena estafet kepemimpinan yang akan melanjutnya negara ini dimasa akan datang terletak pada bagaimana mutu pendidikan saat ini. Dalam dunia olahraga, jika penulis analogikan bahwa Indonesia bercita-cita masuk dalam 10 besar ranking dunia di Olimpiade tahun 2032, maka jawabnya ada di pembinaan olahraga prestasi anak Indonesia usia 10-12 tahun saat ini. Pembinaan harus berjangka panjang yakni sekitar 8-10 tahun dan umur ini dijadikan acuan guna menyongsong prestasi 10 besar dunia di Olimpiade 2032. Dalam dunia pendidikan juga harus demikian, apa yang terjadi pada anak didik di tahun 2022, tentu akan dilihat bagaimana generasi bangsa Indonesia di tahun 2032. Apakah berelasi dengan munculnya generasi muda Indonesia yang handal menjawab tantangan era globalisasi di tahun 2032. Seperti apa kualifikasinya, ini adalah buah dari apa yang dilakukan pada anak didik di tahun

2022 ini. Olehkarena itu, proses pendidikan di pasca pandemi yang rencana akan di mulai tahun 2022 harus diwujudkan secara berkualitas.

Tulisan dalam buku Bunga Rampai ini sangat menarik untuk dibaca untuk memperkaya pemikiran setiap pembaca dan banyak pemikiran di luar berpikir selama ini yang dapat diperoleh dari pemikiran orang lain. Marilah jadikan pemikiran dan pengalaman empiris orang lain yang tertuang dalam Buku Bunga Rampai ini untuk memperkaya pemikiran dan pengalaman pribadi, siapapun dan apapun profesinya, dalam rangka menyongsong Indonesia emas 2045.

Meskipun penyelenggaraan pendidikan Jasmani dan Olahraga pasca pandemi belum optimal dilaksanakan di sekolah, tetapi berbagai pemikiran dalam Buku Bunga Rampai sudah ada dan ini menunjukkan bahwa pemikiran para penulis lebih maju dalam mensikapi suatu kondisi di masa akan datang. Selamat menikmati buku ini dengan membacanya secara seksama, buat para pembaca baik dari kalangan akademisi, mahasiswa, pelajar, masyarakat umum. Sekian.

Jakarta, 4 Desember 2021

**Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes.**  
Guru Besar Ilmu Pendidikan Olahraga  
Universitas Cenderawasih Papua

## Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>vii</b>

## **BAB I**

### **URGENSI DAN KEBIJAKAN PTMT ..... 1**

#### **PEMBERLAKUAN PTM TERBATAS DALAM PENDIDIKAN JASMANI: URGENSI, IMPLEMENTASI, DAN EVALUASI ...3**

Dr. Heni Widyaningsih, M.SE. (Universitas Negeri Jakarta)

#### **TATAP MUKA TERBATAS: BAGAIMANA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ..... 11**

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd (Universitas Sriwijaya)

#### **PERKULIAHAN TATAP MUKA TERBATAS DAN BERTAHAP: SEBUAH HARAPAN BARU..... 17**

Mochamad Ridwan, S.Pd.,M.Pd. (Universitas Negeri Surabaya)

#### **PEMBELAJARAN INDIVIDU DALAM TRANSISI PANDEMI DARI PEMBELAJARAN ONLINE KE TATAP MUKA ..... 21**

Muhammad Syamsul Taufik, M.Pd (Universitas Suryakencana)

#### **KESIAPAN PENDIDIK DAN PESERTA DIDIK DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS ..... 27**

Destriani, M.Pd. (Universitas Sriwijaya)

#### **ALTERNATIF PEMBELAJARAN PJOK DI MASA PTM TERBATAS ..... 33**

Fakhrur Rozy, S.Or., M.Pd., AIFO. (Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo)

<b>DI BALIK PEKIK JARUM SUNTIK .....</b>	<b>39</b>
Ahmad Yani, M.Pd (Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Pandeglag Banten)	
<b>PENETAPAN TATAP MUKA TERBATAS PASKA PEMBELAJARAN DARING PADA PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA BLITAR.....</b>	<b>45</b>
Eko Andi Susilo, S.Or, M.Kes, AIFO-FIT (Universitas Nahdlatul Ulama Blitar)	
<b>RAGAM PEMBELAJARAN DARING MAHASISWA PJKR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LUWUK BANGGAI ...</b>	<b>51</b>
Abu Bakar, S.Pd., M.Pd. (Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai)	
<b>ADAPTASI PEMBELAJARAN DARING DENGAN PERTEMUAN TATAP MUKA TERBATAS DI MASA PANDEMI COVID-19 .....</b>	<b>59</b>
Silvi Aryanti, M.Pd (Universitas Sriwijaya)	
<b>IMPLEMENTASI <i>HYBRID LEARNING</i> PEMBELAJARAN PJOK SMAN 1 MASALEMBU.....</b>	<b>65</b>
Rachlai Eko Arisetiawan, M.Pd. (SMA Negeri 1 Masalembu)	

## **BAB II**

### **PROBLEMATIKA DAN PROKONTRA PTM .... 71**

<b>PTMT: SEBUAH HARAPAN BAGI PESERTA PPG DALAM JABATAN TAHAP 4 TAHUN 2021 .....</b>	<b>73</b>
---	-----------

Dr. Spto Wibowo, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri  
Surabaya)

<b>KEUNTUNGAN MELAKUKAN PTMT DALAM PEMBELAJARAN GERAK DI PERGURUAN TINGGI .....</b>	<b>79</b>
---	-----------

Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE. M.Si (Universtasi Negeri  
Jakarta)

<b>PRO KONTRA PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS .....</b>	<b>87</b>
Ari Dyah Sinta Tri Astuti S.Sos.,MA. (STISIP Kartika Bangsa Yogyakarta)	
<b>BLENDED LEARNING MODELS DALAM MENGATASI RESIKO PENURUNAN CAPAIAN PEMBELAJARAN PADA PTM .....</b>	<b>93</b>
Destriana, M.Pd. (Universitas Sriwijaya)	
<b>PJOK MATA PELAJARAN YANG "DI ANAK TIRIKAN" PADA PENERAPAN PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS .....</b>	<b>99</b>
Veramyta Maria Martha Flora Babang, S.Pd Jas, M.Or. (Universitas Nusa Cendana Kupang)	
<b>TANTANGAN MENGAJAR MATA KULIAH PRAKTIK DITENGAH KONDISI HAMIL DALAM PTM TERBATAS .....</b>	<b>105</b>
Novi Sefriana, M.Pd. (STKIP Rosalia Lampung)	
<b>EKSPEKTASI ORANG TUA, GURU, DAN SISWA TERHADAP PTM TERBATAS PADA PENDIDIKAN JASMANI .....</b>	<b>111</b>
Kusmiyati, M.Pd. (STKIP Darussalam Cilacap)	
<b>TANTANGAN GURU SAAT TATAP MUKA BELUM BERJALAN EFEKTIF.....</b>	<b>115</b>
Febry Novi Ardie, S. Pd. (MTs Nurul Huda Parindu, Kalimantan Barat)	
<b>DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL ANAK USIA SEKOLAH DASAR.....</b>	<b>119</b>
Dr. Miskalena. M.Kes. (FKIP Universitas Syiah Kuala)	
<b>DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KARAKTER PESERTA DIDIK DI SEKOLAH DASAR .....</b>	<b>125</b>
Dede Risma Ginanjar, S.Pd. (SD Aisyiyah Kota Sukabumi)	

# **BAB III**

## **IMPLEMENTASI, STRATEGI DAN EVALUASI**

### **PTM ..... 131**

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI  
“MEDIA” UNTUK MEMBANGKITKAN KEMBALI  
“GAIRAH” SISWA UNTUK BERGERAK DI MASA PTM  
TRANSISI. .... 133**

Dr. Silvy Juditya, M.Pd. (STKIP Pasundan)

**MENJAGA KEBUGARAN JASMANI SELAMA  
PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS BAGI ANAK  
SEKOLAH DASAR..... 141**

Yudo Harvianto, S.Pd, M.Pd. (Universitas Palangka Raya)

**LITERASI MELALUI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
REKREASI “TREKKING” UNTUK MENINGKATKAN  
MINAT DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA DALAM  
MENGHADAPI PERTEMUAN PTM DI MASA PANDEMI  
COVID-19..... 147**

Ani Kurniawati, M.Pd. (Universitas Garut)

**MENINGKATKAN MINAT BELAJAR MAHASISWA PJKR  
MENGUNAKAN METODE MOTIVASI VERBAL DAN  
BEHAVIORAL PADA PENERAPAN TATAP MUKA  
TERBTAS ..... 155**

Ardiansyah Nur.,S.Or.,S.Pd.,M.Pd. (Unismuh Luwuk  
Banggai)

**MENINGKATKAN MOTIVASI UNTUK TETAP SEMANGAT  
BERPRESTASI DIMASA PANDEMI ..... 161**

Septyaning Lusianti, M.Pd. (Universitas Nusantara PGRI  
Kediri)

**AKTIVITAS FISIK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL  
PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS DI  
SEKOLAH DASAR..... 165**

Devi Catur Winata, S.Pd., M.Pd. (STOK Bina Guna Medan)

<b>PENERAPAN PERMAINAN BOY-BOYAN DALAM PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS PJOK DI MIN 1 BOJONEGORO .....</b>	<b>171</b>
Dody Kisworo, S.Pd. (MIN 1 Bojonegoro)	
<b>STRATEGI MENINGKATKAN SISWA BERKARAKTER MELALUI PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS DI SDN WONOKUSUMO MOJOSARI MOJOKERTO DI MASA PANDEMI COVID -19.....</b>	<b>177</b>
Fitri Anjani,S.Pd. (SDN Wonokusumo Mojosari)	
<b>PERMAINAN TRADISIONAL <i>HANDIP</i> PADA AKTIVITAS PEMANASAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS PJOK DI SMA NEGERI 2 LUBUK SIKAPING .....</b>	<b>185</b>
Prima Nanda, S.Pd.,M.Pd. (SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping)	
<b>PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEBELUM PELAKSANAAN PTM TERBATAS .....</b>	<b>191</b>
Febriyan Dwi Cahyono, M.Pd. (MIN 1 Bojonegoro)	
<b>EVALUASI PEMBELAJARAN PENCAK SILAT PTM TERBATAS .....</b>	<b>197</b>
Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	
<b><i>SCREENING</i> KESEHATAN SISWA DI SAAT PENDIDIKAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS .....</b>	<b>203</b>
Bakri, S.Pd. (MIN 1 Bojonegoro)	



**BAB I**  
**URGENSI DAN KEBIJAKAN PTMT**





# PEMBERLAKUAN PTM TERBATAS DALAM PENDIDIKAN JASMANI: URGENSI, IMPLEMENTASI, DAN EVALUASI

Dr. Heni widyaningsih, M.SE<sup>1</sup>

(Universitas Negeri Jakarta)

---

*“Pembelajaran tatap muka terbatas memberikan nilai-nilai positif kepada pegiat pendidikan supaya selalu sigap dalam menghadapi setiap persoalan dan mampu beradaptasi dengan segala bentuk keadaan”*

## Urgensi

Memasuki tahun 2020 Indonesia mulai bertarung menghadapi sebuah pandemi virus yang berbahaya yaitu covid-19. Perkembangan virus ini begitu cepat sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan - kebijakan terhadap penanggulangan dan pencegahan terhadap virus tersebut. Beberapa kebijakan tersebut adalah dengan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yaitu dengan menjaga jarak selama berada ditempat umum serta mulai melakukan aktifitas belajar dan bekerja dari rumah atau yang biasa disebut *Work From Home* (WFH). Kebijakan tersebut

---

<sup>1</sup> Penulis lahir di Jakarta pada tanggal 22 Januari 1972. Penulis merupakan dosen tetap di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dengan bidang kompetensi Manajemen Olahraga. Aktif mengajar pada Program Studi Ilmu Keolahragaan untuk Mata Kuliah Manajemen Olahraga dan Kesehatan, Kewirausahaan dan Sosiologi Olahraga. Penulis mendapatkan gelar Sarjana Ekonomi tahun 1995 di Universitas Islam Jakarta, Gelar Master Science of Economic tahun 2005 di Universitas Indonesia dan Gelar Doktor Pendidikan Olahraga tahun 2020 di Universitas Negeri Jakarta.

juga telah terbukti dapat menurunkan angka penyebaran virus covid yang ada di Indonesia. Saat ini dengan mulai menurunnya angka penderita covid dan sudah ditemukannya serum yang dapat menguatkan tubuh dari penyebarannya. Kini pemerintah mencoba menerapkan kebijakan baru yaitu *new-normal*. Dikutip dari halaman *website* Kominfo, Dirjen Informasi dan Komunikasi Publik (IKP) bapak Prof. Widodo Muktiyo mengatakan bahwa kenormalan baru (*new normal*) merupakan kebijakan untuk membuka kembali aktivitas ekonomi, sosial dan kegiatan publik secara terbatas dengan tetap menggunakan protokol kesehatan terkait Covid-19. Pemerintah mengharapakan kebijakan tersebut dapat menghidupkan kembali sektor-sektor ekonomi, pendidikan, sosial, dan aktivitas kegiatan publik lainnya yang sebelumnya terhambat akibat covid. Dengan adanya arahan *New Normal* dari pemerintah maka hal ini akan dapat berdampak pergantian arah pelaksanaan kegiatan khususnya dalam bidang pendidikan.

Untuk mendukung mulainya kenormalan baru, kementerian melalui Surat Keputusan Bersama (SKB) 4 Menteri Tahun 2020 menyatakan dibukanya kesempatan bagi satuan pendidikan untuk melakukan proses Pembelajaran Tatap Muka (PTM). Hal ini diiringi dengan beberapa syarat yaitu untuk satuan pendidikan yang ingin menerapkan PTM maka harus memperhatikan zona wilayah. Untuk zona wilayah level 1 dan level 2 maka instansi pendidikan diperbolehkan untuk melakukan kegiatan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. Namun untuk instansi pendidikan yang berada di zona wilayah level 3 dan level 4 maka masih harus menggunakan proses pembelajaran secara jarak jauh atau PJJ. Apabila instansi pendidikan ingin menerapkan proses pembelajaran tatap muka maka harus diperhatikan untuk tetap menerapkan protokol kesehatan serta meneuhi daftar periksa. Menurut Menteri Pendidikan, Nadiem Anwar Makarim, mengingatkan kembali bahwa “Daftar periksa tesebut terdiri dari adanya ketesediaan sarana sanitasi dan

kebersihan, ketersediaan fasilitas kesehatan, pemetaan warga satuan pendidikan yang tidak boleh melakukan kegiatan di satuan pendidikan, seperti kondisi medis komorbid tidak terkontrol, tidak memiliki akses transportasi yang memungkinkan penerapan jaga jarak, memiliki riwayat kontak dengan orang terkonfirmasi positif covid-19, dan membuat kesepakatan bersama komite sekolah tentang kesiapan PTM terbatas, tata letak duduk siswa, ventilasi dan lain sebagainya.” Serta untuk merealisasi TPM pemerintah mengeluarkan relaksasi Dana Bantuan Operasional Sekolah (BOS) dan Bantuan Operasional PAUD (BOP) untuk dapat menunjang jalannya pembelajaran dan juga untuk alat-alat persiapan PTM Terbatas.

Dampak penerapan PTM kembali akan dapat mengefektifkan pembelajaran siswa dibandingkan dengan melalui metode pembelajaran sebelumnya yaitu metode Pelajaran Jarak Jauh (PJJ). Penggunaan metode PTM akan memudahkan guru untuk dapat memantau apakah siswa mengikuti pembelajaran, hal yang sulit dilakukan ketika melalui pembelajaran daring. Selain itu siswa juga akan aktif untuk memperhatikan pembelajaran yang dibawakan oleh guru dan tidak berleha-leha ketika guru sedang menerangkan. Sedangkan dari sisi orang tua murid lebih memiliki waktu senggang untuk melakukan hal produktif lainnya dibandingkan untuk mengawasi anak-anaknya dalam PJJ. Maka dari itu urgensi dibutuhkannya pemberlakuan PTM akan sangat penting.

Urgensi pemberlakuan PTM disekolah sangat dibutuhkan khususnya untuk beberapa mata pelajaran yang membutuhkan tatap muka secara langsung, seperti mata pelajaran pendidikan jasmani. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani siswa diwajibkan untuk memperhatikan gerakan yang didemonstrasikan oleh guru dan dengan adanya PTM maka guru akan dapat secara langsung memperhatikan serta memperbaiki gerakan yang salah dari siswa. Hal tersebut sangatlah sulit dilakukan jika pembelajaran

menggunakan metode PJJ. Selain itu dengan adanya pertemuan langsung maka akan dapat menambah kebugaran siswa yang selama ini hanya berdiam di rumah dan duduk berjam-jam di depan komputer sambil mendengarkan pelajaran.

## **Implementasi**

Implementasi PTM disekolah sesuai dengan surat edaran SKB Empat Menteri memiliki ketentuan umum yang wajib diperhatikan oleh sekolah, antara lain: (1) Guru, tenaga administrasi, dan siswa diwajibkan untuk melakukan vaksin terlebih dahulu sebelum memasuki PTM, (2) Kondisi kelas harus memiliki tempat duduk yang berjarak masing-masing 1,5 meter, dengan jumlah maksimal siswa dalam satu kelas adalah 18 siswa atau 50 persen dari jumlah siswa. Sedangkan untuk SDLB, MILB, SMPLB hanya boleh maksimal 5 peserta didik per kelas, (3) Penentuan hari dan jumlah mata pelajaran yang akan dibawakan selama PTM disesuaikan dengan pembagian rombongan belajar siswa, (4) Seluruh warga sekolah diharuskan melakukan PTM dalam kondisi yang sehat, (5) Menggunakan masker sebanyak 3 lapis untuk mencegah penyebaran virus serta membawa cairan disinfektan atau sanitizer serta tidak melakukan kontak fisik seperti bersalaman atau cium tangan, (6) Di sekolah dilarang melakukan aktifitas yang bersifat berkerumun atau berkumpul dalam satu tempat, seperti kantin, kegiatan ekstra kulikuler, ataupun pertemuan-pertemuan yang mengundang banyak orang.

Pada saat pelaksanaan PTM demi tetap menjaga keektifan belajar maka siswa akan melakukan rolling. Langkah ini dimaksudkan dengan menggabungkan metode belajar tatap muka dengan beberapa metode lainnya seperti metode daring, daring Asynchronous, serta tatap muka dua shift.

Metode gabungan PTM dengan daring adalah dengan membagi siswa menjadi 2 kelompok belajar dengan masing-masing komposisi 50% dari jumlah kelas. Lalu guru akan

membagi kelompok tersebut dengan kelompok A yang melaksanakan PTM di sekolah dan kelompok B yang belajar lewat daring menggunakan platform video conference seperti google meet, zoom, teams, dan lainnya. Selanjutnya pada pertemuan selanjutnya akan di rolling dengan kelompok B yang melaksanakan PTM di sekolah dan kelompok A yang belajar melalui platform video conference.

Lalu metode gabungan PTM dengan daring Asynchronous, dengan membagi siswa menjadi dua kelompok dan kelompok A menggunakan metode PTM sedangkan kelompok B menggunakan pembelajaran melalui Learning Management System (LMS). Hal ini akan tetap ditukar pada pertemuan selanjutnya. Terakhir adalah dengan metode PTM 2 shift yaitu dengan membagi kedua kelompok untuk belajar pada sesi pagi dan pada sesi siang. Metode ini akan diulang setiap harinya agar siswa memiliki kesempatan yang sama untuk dapat belajar PTM di sekolah.

## **Evaluasi**

Setiap metode pembelajaran pasti ada dampak positif dan dampak negatifnya begitu pula dengan metode PTM terbatas. Banyak hal yang sangat perlu diperhatikan oleh setiap pihak sekolah, siswa dan pihak orang tua. Salah satu dampak positif pelaksanaan PTM terbatas di sekolah adalah mengajarkan kepada siswa bahwa kita semua harus bisa beradaptasi terhadap sebuah situasi baru. Hal itu juga dapat mengajarkan siswa untuk wajib mematuhi peraturan protokol kesehatan yang ada di sekolah. Sisi positifnya untuk guru adalah dapat menuntut guru untuk berpikir kreatif dalam menyajikan pelajarannya sesuai dengan keadaan yang ada. Selain itu guru juga dapat mengaitkan pembelajaran dengan permasalahan yang ada di masa pandemik ini. Dari pihak orang tua bahwa dengan adanya PTM ini dapat mengurangi biaya yang diperlukan untuk membeli kuota internet bagi anak untuk belajar serta dapat mengatasi kesenjangan digital yang terjadi karena jaringan yang sulit ataupun ketidakmampuan untuk membeli telepon genggam untuk anak belajar.

Adapun dampak negatifnya adalah muncul resiko siswa, guru, dan karyawan sekolah dapat tertular virus covid-19 selama melakukan PTM. Dikutip dari beberapa pemberitaan di media, terdapat siswa yang positif covid setelah pelaksanaan PTM terbatas. Namun kasus tersebut hanya sebagian kecil saja. Dengan adanya kasus tersebut kiranya pemerintah melakukan evaluasi terhadap kesiapan sekolah, guru, karyawan dan para siswa. Kesiapan sekolah seperti penyediaan perangkat pencegahan penyebaran virus harus tersedia. Kesiapan guru dan karyawan yang sudah melakukan vaksin dan kesadaran untuk melindungi diri dan lingkungan dari penyebaran virus. Kesiapan pihak sekolah bila ada yang terbukti tertularnya covid-19 dari prosedur penanganan dan penyelesaiannya. Kesiapan siswa dengan perubahan tatacara masuk ke sekolah dan berinteraksi dengan teman dan lingkungan. Hal-hal tersebut yang semestinya sudah dipersiapkan dan dipahami dengan benar oleh masing-masing pihak.

### **Daftar Pustaka**

- <https://kompaspedia.kompas.id/baca/paparan-topik/pembelajaran-tatap-muka-terbatas-urgensi-dan-penerapannya>
- <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/06/cari-tahu-bagaimana-sekolah-persiapkan-pola-ptm-terbatas>
- <https://nasional.kontan.co.id/news/pemerintah-perlu-lakukan-evaluasi-pelaksanaan-pembelajaran-tatap-muka>
- <https://www.suara.com/health/2021/06/10/143005/evaluasi-ptm-terbatas-tahap-1-kemendikbudristek-akui-biaya-mahal>
- <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/08/pelaksanaan-pembelajaran-tahun-ajaran-baru-20212022-mengacu-pada-kebijakan-ppkm-dan-skb-4-menteri>

[https://www.kominfo.go.id/content/detail/27507/new-normal-hidupkan-kembali-kegiatan-ekonomi-dengan-protokol-kesehatan/0/sorotan\\_media](https://www.kominfo.go.id/content/detail/27507/new-normal-hidupkan-kembali-kegiatan-ekonomi-dengan-protokol-kesehatan/0/sorotan_media)



# TATAP MUKA TERBATAS: BAGAIMANA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.<sup>2</sup>

(Universitas Sriwijaya)

---

*“Pentingnya mata pelajaran pendidikan jasmani sebagai pembentukan karakter pola hidup sehat. Bagaimana pengimplementasian pendidikan jasmani pada pembelajaran tatap muka terbatas?”*

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. Konsep sekolah di rumah (*home-schooling*) tidak pernah menjadi arus primer dalam pendidikan nasional. Meski makin terkenal, penerapan pembelajaran *online* (*online learning*) selama ini pula terbatas pada Universitas Terbuka, kuliah bagi karyawan pada sejumlah universitas, serta kursus-kursus tambahan (*online courses*). Tetapi, kebijakan *physical distancing* untuk memutus penyebaran pandemi, memaksa perubahan pola pendidikan formal di sekolah menjadi belajar dari rumah, dengan sistem *online*.

---

<sup>2</sup> Penulis lahir di Kabupaten Jombang Jawa Timur, tepatnya di Kec. Sumobito. Penulis merupakan Dosen di Universitas Sriwijaya Program Studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan S2 Pendidikan Olahraga FKIP. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana, Magister dan Doktor di Universitas Negeri Surabaya.

Adaptasi kebiasaan baru dalam dunia pendidikan menjadi urgensi tersendiri untuk dapat diterapkan pada satuan pendidikan. Berbagai macam metode pembelajaran online telah dilakukan selama masa pandemi Covid-19, mulai dari menggunakan sosial media seperti YouTube dan WhatApps, serai beberapa aplikasi penunjang lainnya seperti E-mail dan beberapa Learning Management System (LMS) yang dapat digunakan secara gratis seperti Google Classroom, Edmodo, dan Schology (Bayu et al., 2020, 2021), semua itu dilakukan untuk tetap memberikan layanan pendidikan bagi generasi muda penerus bangsa Indonesia. Hal ini sangat penting karena pendidik dan peserta didik sangat memungkinkan menjadi klaster penyebaran Covid-19. Masa Pandemi Covid-19 yang tak kunjung usai menjadikan kita berkewajiban melaksanakan kegiatan dengan adaptasi baru (Gumantan et al., 2020).

Saat ini sedang digaungkan pembelajaran dengan menggunakan metode tatap muka seiring dengan melandainya kasus penyebaran Covid-19, tetapi tetap dengan menjalankan protokol kesehatan guna mencegah penyebaran Covid-19. Tatap muka terbatas, istilah yang saat ini sering diperbincangkan dalam dunia pendidikan. Istilah ini digubakan karena memegang peserta didik yang boleh melakukan pembelajaran tatap muka terbatas dan dibatasi. Terbatas karena ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi oleh peserta didik untuk dapat melakukan pembelajaran di sekolah, seperti sudah melakukan vaksinasi Covid-19 untuk peserta didik dengan usia minimal 12 tahun, sehat jasmani, dan tidak melakukan kontak fisik dengan seseorang yang sedang terinfeksi Covid-19. Dibatasi dalam artian hanya 50% dari setiap rombongan belajar yang boleh datang ke sekolah untuk dapat melakukan pembelajaran tatap muka, hal ini juga diterapkan sebagai salah satu protokol kesehatan yang harus diterapkan oleh setiap satuan pendidikan, yaitu physical distancing.

Lalu bagaimana dengan mata pelajaran pendidikan jasmani? Dari awal penerapan belajar dari rumah (learning at home), pemberian materi pendidikan jasmani memang banyak diperbincangkan antara bisa atau tidak untuk diterapkan dengan sistem pembelajaran jarak jauh (online). Hal ini dikarenakan mata pelajaran pendidikan jasmani mempunyai ciri khusus yaitu pembelajaran melalui gerakan, artinya ada aktivitas fisik yang harus dilakukan selama proses pembelajaran. Sehingga hal tersebut dirasa sulit untuk dilakukan dengan sistem pembelajaran online.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan dari tingkat satuan pendidikan dasar, menengah, dan atas (Bayu & Andrianto, 2014), bahkan di perguruan tinggi dipelajari secara khusus dengan adanya program studi pendidikan jasmani yang bertujuan menghasilkan calon guru pendidikan jasmani (Victorian et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani juga penting dan tidak dapat dipandang remah, karena tujuan akhir pendidikan jasmani adalah membuat peserta didik menjadi manusia yang berkarakter dan mempunyai pola hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Wuest & Bucher, 2015).

Banyak penelitian yang sudah dilakukan selama penerapan pembelajaran online untuk mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan universitas. Ada manfaat positif dan negatif yang muncul akibat dari penerapan pembelajaran pendidikan jasmani secara online. Sisi positif yang dapat didapatkan adalah pengguna teknologi informasi dalam penyampaian materi pembelajaran pendidikan jasmani selama pandemi Covid-19. Pembelajaran online pendidikan jasmani dapat dilakukan secara sinkron dan asinkron dengan memanfaatkan media e-learning. Bentuk pembelajaran sinkron dilakukan secara sinkron maya dimana pendidika dan peserta didik berada pada satu waktu yang sama, tetapi pada tempat yang berbeda. Adapun pembelajaran asinkron dapat dilakukan secara asinkron mandiri dimana peserta didik

diberikan link untuk belajar dari berbagai sumber belajar (internet, youtube, dll) lalu mempraktikkan secara mandiri.

Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki potensi untuk mencegah penularan Covid-19. Hal ini dikarenakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terdapat tujuan pembelajaran yang harus dicapai salah satunya adalah meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Terkait hal ini, tidak hanya kebugaran saja yang dapat dicapai oleh peserta didik, tetapi juga pembentukan karakter yang disiplin, sportif, dan pekerja keras (Mutia et al., 2019). Kebugaran jasmani yang baik berkaitan erat dengan peningkatan imunitas tubuh, hal tersebut yang diharapkan dapat mencegah penularan Covid-19 (Amalia et al., 2020).

Pembelajaran pendidikan jasmani melalui pembelajaran tatap muka terbatas harus dilakukan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Pemilihan materi yang dilakukan di sekolah juga harus dipilih materi aktivitas fisik yang bersifat individual. Metode hybrid learning atau blended learning merupakan metode yang terbaik untuk dapat diterapkan pada kondisi saat ini. Pembelajaran pendidikan jasmani yang aman dan juga bertujuan untuk meningkatkan imunitas peserta didik merupakan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemi Covid-19.

## Daftar Pustaka

- Amalia, L., Irwan, I., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71-76.  
<https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- Bayu, W. I., & Andrianto, J. R. (2014). Profil Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Pada Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas Se-Kabupaten

- Jombang Tahun 2016. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 5(1), 17–22. <https://doi.org/10.32682/bravos.v5i1.442>
- Bayu, W. I., Waluyo, & Victorian, A. R. (2020). Survei pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga selama pandemi Covid-19. *Bravo's*, 8(4), 161–167. <https://doi.org/10.32682/bravos.v8i4.1748>
- Bayu, W. I., Waluyo, & Victorian, A. R. (2021). Pelatihan pengelolaan pembelajaran jarak jauh bagi guru pendidikan jasmani. *Promotif: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 21–28.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2). <https://doi.org/10.33365/SSEJ.V1I2.718>
- Mutia, M., Warni, H., & Sarmidi, S. (2019). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Menanamkan Karakter Kepada Peserta Didik Di Sd Negeri Atu-Atu Kecamatan Pelaihari Kabupaten Tanah Laut. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7623>
- Victorian, A. R., Aryanti, S., Yusfi, H., Solahuddin, S., & Bayu, W. I. (2021). Perspektif calon guru pendidikan jasmani terhadap pembelajaran online selama pandemi Covid-19. *Journal of Sport Science and Education* |, 6(1), 94–106. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p94-106>
- Wuest, D., & Bucher, C. A. (2015). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport* (18th ed.). In *McGraw-Hill Education* (19th Editi). McGraw-Hill Education.



## PERKULIAHAN TATAP MUKA TERBATAS DAN BERTAHAP: SEBUAH HARAPAN BARU

Mochamad Ridwan, S.Pd.,M.Pd.<sup>3</sup>

(Universitas Negeri Surabaya)

---

*“Munculnya harapan baru para pegiat pendidikan dengan diberlakukannya PTMT. Apakah penggunaan model hybrid learning menjadi solusi terbaik dan menarik?”*

Setiap mahasiswa menginginkan yang terbaik dalam mengikuti perkuliahan dimanapun berada. Keadaan saat ini yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2020 sejak diterima di perguruan tinggi hingga satu tahun pembelajaran lebih, belum mengetahui keadaan kampus, dimana letak fakultas dan jurusan, ruang mana yang akan ditempati ketika perkuliahan, siapa dosennya dan siapa teman satu kelas dan angkatannya. Fenomena ini terjadi karena para mahasiswa belum pernah datang dan bertemu sekalipun sehingga terasa aneh jika mahasiswa tidak mengetahui dimana akan menuntut ilmunya. Berangsur makin pulihnya keadaan di provinsi Jawa Timur khususnya Surabaya yang dinilai lebih aman dan kondusif terkait penyebaran virus corona yang melanda dengan ditetapkan dengan status level 1. Kebijakan Universitas Negeri Surabaya yang memperbolehkan mata

---

<sup>3</sup> Mochamad Ridwan, S.Pd.,M.Pd merupakan dosen pada Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Unesa sejak tahun 2015. Kompetensi di bidang teknologi pembelajaran, sepak bola dan perencanaan pembelajaran. Beliau juga aktif di perwasitan sepak bola dan futsal. Penulis menyelesaikan gelar Magister Pendidikan Olahraga UPI Bandung tahun 2013.

kuliah praktek dengan pelaksanaan perkuliahan secara *hybrid* memberikan angin segar bagi mahasiswa untuk dating dan bertemu rekan-rekan serta dosen pengampunya. *Hybrid learning* merupakan sebuah model pembelajaran yang menarik karena tidak menimbulkan kebosanan terhadap siswanya, di dalamnya terdapat berbagai variasi yang unik (Hidayatullah, 2020). Kelebihan *hybrid learning* yaitu mata kuliah yang fleksibel serta dalam penyampaian antara tatap muka dan daring secara seimbang. Selain itu, mahasiswa dapat mengulang materi yang ingin mereka pelajari kapanpun dan dimanapun (Abdelrahman & Nirby, 2016). adalah Pelaksanaan perkuliahan *hybrid* dilakukan dengan mahasiswa yang berada/ domisili di wilayah Surabaya, Sidoarjo dan Gresik di luar ketiga wilayah tersebut mahasiswa melaksanakan perkuliahan *online*. Kebijakan ini diambil karena belum memungkinkan jika seluruh mahasiswa yang berasal dari berbagai kota dan kabupaten atau bahkan dari luar provinsi karena status setiap wilayah berbeda dan agar dapat memutus rantai penyebaran virus corona.

Coronaviruses (CoV) adalah bagian kecil dari virus yang menyebabkan seseorang mengalami flu hingga penyaki yang satusnya lebih berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV) yang muncul pada tahun 2019 (Mona, 2019). Penyebaran virus corona ini pada awalnya yang paling terasa dampaknya adalah bidang ekonomi, tetapi akibat adanya virus tersebut, merembet pada bidang lainnya seperti pendidikan (Dewi, 2020). Kebijakan yang diambil oleh berbagai negara termasuk Indonesia di dalamnya yaitu dengan mengubah suasana dan iklim pendidikan melalui proses pembelajaran dilakukan dari rumah menggunakan platform yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar mengajar seperti google meet, zoom meeting, dan yang lainnya dengan fungsi dapat melakukan tatap maya. Virus tersebut membuat proses perkuliahan dilaksanakan dari rumah selama satu tahun lebih. Saat ini walaupun belum membaik secara

keseluruhan, namun perkuliahan sudah berjalan dengan protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Tidak semua mahasiswa yang berada di tiga wilayah tersebut dapat mengikuti perkuliahan hybrid, karena ada syarat-syarat yang harus dilengkapi oleh mahasiswa yaitu : a. sudah divaksin, b. tidak memiliki komorbid, 3. Surat keterangan sehat dari dokter, 4. Surat izin dari orangtua, dan 5. Memiliki KTP di wilayah Surabaya, Sidoarjo dan Gresik. Tidak berhenti sampai situ saja, mahasiswa sebelum melaksanakan perkuliahan dilakukan pengecekan suhu, menggunakan masker, cuci tangan menggunakan sabun cuci tangan, datang ke kampus dengan kendaraan sendiri, tidak berkerumun, dan langsung pulang ke rumah.

Usaha yang telah dilakukan secara pribadi oleh mahasiswa ataupun perguruan tinggi membutuhkan komitmen yang tinggi agar perkuliahan ini tetap terlaksana dengan mengutamakan faktor keselamatan. Setelah itu terlaksana, maka faktor-faktor lain bisa ditetapkan tujuannya. Karakteristik mata kuliah praktek pada jurusan pendidikan olahraga memiliki ciri khas dengan pola gerak dan aktivitas yang spesifik. Salah satu mata kuliah yang melaksanakan perkuliahan tatap muka terbatas dan bertahap (PTMTB) adalah keterampilan dasar sepak bola. Pada mata kuliah tersebut mahasiswa diharapkan mampu mempraktikkan dan menganalisis teknik-teknik dasar permainan sepakbola melalui *small sided games* dan mampu melaksanakan *coaching clinic* tentang keterampilan dasar sepak bola. Dimulai PTMTB pada pertemuan tujuh menjadi tantangan tersendiri bagi dosen pengampu untuk memberikan yang terbaik dengan segala kekurangan dan keterbatasan yang ada.

Mahasiswa memiliki semangat yang besar dalam melaksanakan PTMTB ini dikarenakan sudah jenuh dengan perkuliahan daring yang sering terganggu karena koneksi internet mahasiswa dan dosen, suara tidak begitu jelas (Hutauruk, 2020). Pelaksanaan perkuliahan dimulai dengan cerianya wajah mahasiswa karena dapat bebas bergerak

walaupun tidak boleh saling bersentuhan dan berdekatan, namun keterampilan mahasiswa dapat digali dengan mempraktekkan keterampilan dasar yang terdapat dalam sepak bola. Terpancar harapan dari mahasiswa yang mengikuti perkuliahan yaitu segera benar-benar mereda pandemi ini dan dapat berkumpul dengan mahasiswa lainnya dari berbagai daerah dan provinsi sehingga pelaksanaan seperti perkuliahan pada sebelum-sebelumnya.

### **Daftar Pustaka**

- Abdelrahman, N., & Irby, B. J. (2016). Hybrid learning: Perspectives of Higher Education the Faculty. *International Journal of Information Communication Technologies and Human Development (IJICTHD)*, 8(1), pp 1-25
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Hidayatullah, F., & Anwar, K. (2020). Hybrid learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar dan menengah maupun pendidikan olahraga perguruan tinggi. In *Prosiding SENOPATI (Seminar Olahraga Dalam Pendidikan Teknologi dan Inovasi)* (Vol. 1, No. 1, pp. 10-16).
- Hutauruk, A. J. (2020). Kendala pembelajaran daring selama masa pandemi di kalangan mahasiswa pendidikan matematika: Kajian kualitatif deskriptif. *Sepren*, 2(1), 45-45.
- Mona, N. (2020). Konsep isolasi dalam jaringan sosial untuk meminimalisasi efek contagious (kasus penyebaran virus corona di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2).

# PEMBELAJARAN INDIVIDU DALAM TRANSISI PANDEMI DARI PEMBELAJARAN ONLINE KE TATAP MUKA

Muhammad Syamsul Taufik, M.Pd.<sup>4</sup>

(Universitas Suryakencana)

---

*“Adanya pro-kontra diberlakukannya pembelajaran online menjadi persoalan yang perlu dipecahkan. Transisi pembelajaran dari online ke tatap muka menjadi dinamika baru di dunia pendidikan”*

Pada masanya pembelajaran waktu ini sangat berkembang serta maju menggunakan era globalisasi serta kemajuan teknologi sebagai akibatnya membuat akibat yang sangat berarti dan kemajuan yang sangat besar oleh bangsa ini sang sebab itu kemajuannya sangat dapat dikembangkan sang beberapa pendidikan pada masa-masa sulit menggunakan pandemi dalam jangka panjang buat saat ini sistem penerapan pembelajaran dalam satuan pendidikan mengalami perubahan yang sanagat signifikan digeneralisasikan. Dengan kebijakan pembelajaran dan mengikuti kebijakan sosial, yaitu instruksi social distancing buat mengarah di imbauan lockdown. Respon rakyat terhadap kebijakan tadi sangat bervariasi, awalnya terbatas

---

<sup>4</sup> Penulis lahir di Bogor 18 Juli 1992. Penulis merupakan dosen di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Suryakencana. Selain pendidikan formal penulis juga memiliki lisensi pelatih futsal AFC 1. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia dan gelar Magister di Universitas Negeri Jakarta.

pada kondisi sensitisasi, menurut Hebb kondisi ini dapat membuat setiap individu lebih responsif terhadap aspek-aspek eksklusif berasal lingkungan. Aspek ini ialah perubahan yang lahir berasal restriksi sosial ini. Mengingat teori generalisasi serta subordinat, respons dipetakan secara alami. Social distancing memberikan batasan ruang serta ketika di semua aktivitas rutin dalam sistem pembelajaran pada setiap jenjang pendidikan, mulai berasal sekolah pra-sekolah, SD serta Sekolah Menengah Pertama sampai pendidikan tinggi. Banyak hal yang terlihat kentara sehabis mendengarkan perubahan pada sistem pembelajaran di setiap tingkat. Pembelajaran berlangsung pada kelas dengan jadwal eksklusif berubah sebagai pembelajaran di setiap ruangan menggunakan ketika yang tidak mudah sesuai dengan jadwal belajar. Inilah yang lahir menjadi akibat berasal imbauan pembatasan sosial, yg selanjutnya menciptakan pembatasan operasi pendidikan. Kondisi ini lebih terkenal dengan istilah pembelajaran "online" (pembelajaran online) yg jua sangat familiar dan sering dilakukan, tetapi menjadi cara lain pada antara beberapa bentuk pembelajaran yg lebih efektif. Belajar "online" Menjadi salah satu pilihan galat yang di kondisi nya dalam pencegahan covid 19 memberikan warna spesifik selama usahan melawan virus ini. Bahkan bentuk pembelajaran yang bisa di berikan pembatasana akses pendidikan. Biasanya pendidikan berlangsung dengan hubungan antar elemen pendidikan sertan energi kependidiiakn serta peserta didik berubah menjadi pembelajaran interaksi tidak langsung rektriksi interaksi langsung pada pendidikan terkadang terjadi dalam situasi eksklusif namun tidak pada rangka pembatasan social mirip yang di alami warga sebagai upaya pencegahan penyebaran virus restriksi ini memiliki akibat positif yang sangat negatif di pencapaian tujuan pembelajaran. pembatasan sosial berdampak pada kebijakan penyelenggaraan pendidikan, pembelajaran wajib ditempuh buat melanjutkan aneka macam konsekuensi yang disebabkan. Hal ini sangat berpengaruh pada periode

adaptasi akibat perubahan mekanisme serta sistem pembelajaran. Pertama; dampak positif tersebut dapat dimaknai berasal syarat praktisi pendidikan yg melakukan aktivitas akademik menggunakan bekerja asal tempat tinggal (work from home). WFH membuat setiap individu yg melakukan kegiatannya sebagai lebih mandiri dalam memaksimalkan pemanfaatan teknologi serta berita. Sebelumnya, tidak seluruh individu memiliki norma kerja berbasis IT, namun kondisi ini memungkinkan mereka untuk lebih terbiasa dan terampil menyelesaikan pekerjaan menggunakan TI. Bagaimana tak, praktisi pendidikan terbentur menggunakan syarat yang memaksa dan mengharuskan mereka buat menjadi mahir secara instan. Beberapa pengakuan legah praktisi membagikan bahwa momen social distancing ini membentuk peningkatan kreativitas dan kompetensi dalam aplikasi tugas masing-masing.

Pendidik asal segala usia bisa menyatu untuk mengenal kemudahan pedagogi berdasarkan TI. (Agustin et al., 2019) energi kependidikan merampungkan dan merapikan urusan administrasi menggunakan donasi IT. Para peserta didik yg umumnya generasi milenial semakin bertanggung jawab menggunakan keterampilan mereka untuk menyelesaikan kegiatan dan tugas pembelajaran berbasis TI. Kebijakan ini sebagai langkah yg tidak terencana serta tidak terduga menjadi upaya buat berbagi keterampilan serta pengetahuan berasal setiap elemen praktisi pendidikan yang relevan menggunakan zaman. Selain dampak positif tadi, terdapat juga dampak negatif terhadap keterbatasan praktisi pendidikan dalam menanggapi syarat, kesiapan eksklusif membutuhkan bantuan dan bahkan pedoman spesifik untuk memahami TI menjadi jalur pilihan pada bekerja. Sayangnya, kemampuan dasar begitu beragam sebagai akibatnya melahirkan respons yg tidak seragam dan berpotensi membangun celah pada pencapaian tujuan atau target pembelajaran.

Tanggapan pro-kontra terhadap bentuk pembelajaran "online" ditemukan dalam varian komentar asal beberapa elemen, yaitu; siswa, orang tua dan guru pada chat room pada berbagai media umum (Whatsapp dan Instagram). (Salsabila et al., 2020) Komentar masing-masing elemen mempunyai pesan yg bertenaga yang mewakili pendapat mereka dalam menangani aktivitas belajar berbasis sistem pembelajaran online selama masa pandemi. peserta didik (pra-sekolah ke taraf menengah) berkata dalam urutan teknis aktivitas belajar dan penyelesaian tugas belajar beralih sepenuhnya ke Pekerjaan rumah sebab seluruh aktivitas belajar dan belajar yang berlangsung lebih lama dan bahkan bisa lebih intens berinteraksi menggunakan rakyat kecil (keluarga) dalam situasi belajar lebih bermakna. Selain itu, terungkap jua bahwa ungkapan perasaan jenuh serta kebosanan diduga oleh cita-cita buat berinteraksi dengan komunitas belajar di sekolah, termasuk dituangkan dalam bentuk nyanyian, puisi dan video berdurasi pendek buat menyampaikan perasaan rindu mereka buat bertemu di sekolah lagi. Peserta didik sebagai komunitas belajar yang jauh lebih mandiri mengekspresikan pendapat, sikap, serta perilaku mereka menggunakan lebih produktif. Mereka menjalani kegiatan akademik dengan membagikan keragaman adaptasi sinkron menggunakan beberapa faktor yg mensugesti ruang belajar dan belajar yang dilakukan. Rangkaian kuliah dimediasi melalui berbagai aplikasi berbasis digital, kompetensi mahasiswa secara otomatis semakin tinggi kompetensi TI yg lebih mapan karena tuntutan serangkaian kegiatan yang didominasi sang media digital. Bahkan keterampilan pada menghasilkan serta mentransfer pengetahuan yang dimiliki pada bentuk karya ilmiah berbasis digital. Bentuk pekerjaan sangat beragam, di antaranya dalam bentuk; Video pembelajaran berdasarkan media yg dipublikasikan di media umum dengan akun langsung atau akun kolektif (learning community). (Panji Novantara, Alman Muhammad, 2017) ilustrasi lain memberikan bahwa mereka bisa tetap produktif pada pekerjaan tertulis (artikel-sripsi-tesis) meskipun ada

panduan dalam bentuk konsultasi online dengan memanfaatkan aneka macam media elektro dan titik akses komunikasi yg representatif selama pandemi.

Kolom dialog orang tua (peserta didik dan mahasiswa) pula menyampaikan pesan spesifik terkait dinamika dan probelmatika yang dihadapi dalam membantu aktivitas belajar anak-anak mereka pada masa Covid 19, mulai dari semester terakhir, seluruh kegiatan pembelajaran mengalami transformasi digital yg notabene tidak seluruh orang tua adalah individu yg akrab dengan IT secara aporisma, begitu seringkali komentar orang tua yg berkaitan dengan teknis berbasis digital sebagai perbincangan. Kesimpulan tersebut menjadi kendala pada mewujudkan kelancaran kegiatan belajar serta belajar untuk mencapai keterampilan tertentu bagi putra serta putrinya. Perangkat lunak pembelajaran digital menjadi ruang belajar baru bagi pengajar yang menghasilkan mereka lebih maksimal menguasai gaya komunikasi serta hubungan berbasis media. Pengakuan mereka juga dipublikasikan melalui media sosial terkait kerinduan bertemu pribadi menggunakan siswa pada ruang belajar. tenaga guru permanen pada koridor prestasi belajar sesuai 3 bidang pendidikan; Yaitu kognitif, afektif serta psikomotorik, seringkali siswa dilengkapi dengan tugas memberikan produktivitas mereka agar tetap bekerja dalam saat yang terbatas ini. salah satunya dengan pembelajaran individu artinya memanfaatkan kualitas kemampuan yg dapat dilakukan peserta didik untuk menerima kemampuan luar biasa menggunakan Belajar mandiri.

### **Daftar Pustaka**

Agustin, D. A., Afifuddin, & Hayat. (2019). Pengembangan Program Upt Pelatihan Kerja Berbasis Entrepreneurship ( Studi Pada Upt Pelatihan Kerja Singosari Kabupaten Malang ). *Jurnal Respon Publik*, 13(5), 59–65.

- Panji Novantara, Alman Muhammad, A. M. (2017). Implementasi E-Learning Berbasis Virtual Class Dengan Menggunakan Metode Synchronous Learning Pada Pembelajaran Di Universitas Kuningan. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 2(2), 121. <https://doi.org/10.24042/Tadris.V2i2.2177>
- Salsabila, U. H., Lestari, W. M., Habibah, R., Andaresta, O., & Yulianingsih, D. (2020). Pemanfaatan Teknologi Media Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 1-13.

# KESIAPAN PENDIDIK DAN PESERTA DIDIK DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS

Destriani, M.Pd.<sup>5</sup>

(Universitas Sriwijaya)

---

*“Kesiapan belajar merupakan kondisi diri yang harus disiapkan untuk menghadapi semua kegiatan proses belajar. Maka bagi setiap pendidik dan peserta didik harus memiliki kesiapan belajar untuk memulai proses pembelajaran tatap muka terbatas tersebut”*

Setelah hari Raya Idul Fitri pada bulan Mei 2021 terjadi tren peningkatan kasus covid 19, hal ini dilihat berdasarkan meningkatnya jumlah keterpakaian tempat tidur isolasi dan ruang ICU di Rumah Sakit pada sebagian besar provinsi di Indonesia. Maka pemerintah dalam upaya untuk mengendalikan peningkatan tren kasus covid 19 ini melakukan upaya dengan melakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat atau yang sering disebut PPKM. Setiap daerah memberlakukan PPKM ini sesuai dengan level masing-masing daerah. PPKM ini dalam jangka waktu yang cukup lama akhirnya dapat mengurangi laju

---

<sup>5</sup> Destriani, M.Pd lahir di Lubuklinggau, 01 Desember 1989, penulis merupakan Dosen di Universitas Sriwijaya pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Sriwijaya (2012), menyelesaikan gelar Magister Pendidikan Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta (2015).

peningkatan kasus Covid 19 diberbagai daerah, dengan menurunnya kasus covid 19. Berdasarkan surat keputusan Bersama Menteri tentang panduan penyelenggaraan pembelajaran pada masa pandemi April 2021, bahwa disana ditetapkan pembelajaran dilakukan secara tatap muka terbatas dengan tetap menerapkan protokol kesehatan, dan atau pembelajaran jarak jauh.

Berdasarkan surat keputusan bersama tersebut maka setiap lembaga Pendidikan melakukan evaluasi terkait dengan pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas berdasarkan level kasus covid 19 disetiap daerah masing. Maka bagi setiap pendidik dan peserta didik harus memiliki kesiapan belajar untuk memulai proses pembelajaran tatap muka terbatas tersebut.

Widodo, A., Nursaptini, N., Novitasari, S., Sutisna, D., & Umar, U. (2020) menjelaskan kesiapan belajar memengaruhi keberhasilan belajar. Perubahan model pembelajaran membutuhkan persiapan. Selama masa pandemi covid 19 semua pembelajaran dilakukan secara daring menggunakan media online apapun yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran yang disesuaikan dengan jenjang Pendidikan peserta didik. Pembelajaran secara daring ini telah dijalani hampir kurang lebih selama 1,5 tahun, sejak awal bulan maret 2020 pandemi covid 19 menyerang maka berubah pula metode dalam mengajar. Maka semua peserta didik dan tenaga pendidik harus dapat beradaptasi dengan perubahan secara drastis tersebut.

Limbong, O. P., Tambunan, W., & Limbong, M. (2021) pada penelitian menjabarkan dalam menghadapi pembelajaran tatap muka terbatas maka pimpinan disetiap sekolah harus melibatkan guru atau tenaga pendidik, komite sekolah, serta orang tua atau wali murid. Kegiatan yang dilakukan dengan mengadakan rapat untuk melakukan koordinasi dimasing-masing elemen pembelajaran.

Kesiapan belajar adalah semua keadaan peserta didik yang membuatnya siap untuk memberikan tanggapan terhadap sebuah keadaan dalam pembelajaran (Slameto, 2013). Kemudian menurut Nasution (2011) kesiapan belajar (2011:179) merupakan situasi/keadaan yang terlebih dahulu harus disiapkan pada proses belajar. Peserta didik harus mempersiapkan diri dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Kesiapan belajar menurut Djamarah (2008:39) menjelaskan bahwa kesiapan belajar adalah kondisi diri yang dipersiapkan dalam melaksanakan pembelajaran". Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan kesiapan belajar merupakan kondisi diri yang harus disiapkan untuk menghadapi semua kegiatan proses belajar. Kesiapan belajar peserta didik ini pada setiap jenjang karena sudah hampir 1,5 tahun menjalani pembelajaran daring, maka hal-hal yang dapat disiapkan peserta didik, sebagai berikut:

1. Kesehatan Fisik dan Mental

Kesehatan jasmani, sehat fisik misalnya tidak mengalami sakit batuk, demam, flu dan sebagainya, untuk kesiapan mental seperti adanya motivasi dan kemauan untuk belajar.

2. Kesiapan beradaptasi dengan menjalani rutinitas yang baru yaitu pembelajaran secara tatap muka

3. Kesiapan materil

Pada kesiapan materil ini dapat berupa buku-buku dan alat pembelajaran yang digunakan untuk mendukung pembelajaran, serta peran orang dalam menyiapkan pendanaan terkait biaya akomodasi dan transportasi untuk pergi ke tempat belajar.

Pada proses pembelajaran kesiapan peserta didik harus didukung juga dari kesiapan pendidiknya, beberapa hal yang harus disiapkan pendidik dalam menghadapi pembelajaran tatap muka terbatas sebagai berikut:

## 1. Kesiapan fisik dan mental

Kesiapan fisik yang harus disiapkan pendidik dalam menghadapi pembelajaran tatap muka terbatas ini yaitu seperti menjaga kebugaran tubuh, pendidik yang menjaga kebugaran tubuhnya secara fisik akan siap menjalani aktivitas pembelajaran yang banyak ketika melaksanakan proses mengajar, kebugaran jasmani pendidik dapat dilakukan dengan tetap rutin berolahraga, pola makan yang teratur serta gizi seimbang, serta istirahat yang cukup.

Kesiapan mental dapat berupa motivasi, keinginan, perhatian, serta kematangan dalam menjalankan pengajaran. Bila seorang pendidik sudah memiliki motivasi, perhatian, dan kematangan dalam mempersiapkan proses belajar diharapkan kesiapan ini dapat dijadikan modal awal dalam menghadapi pembelajaran tatap muka terbatas.

## 2. Pengetahuan dan keterampilan mengajar

Pengetahuan yang dimiliki oleh pendidik berhubungan dengan ingatan dan mengungkapkan informasi-informasi yang telah dimiliki seseorang pendidik kepada peserta didiknya, sehingga semua informasi-informasi yang disampaikan benar dan tidak ada miss konsep.

Kesiapan keterampilan yang harus dimiliki guru dalam mengajar khususnya dalam menghadapi pembelajaran tatap muka terbatas, yaitu sebagai berikut:

### a. Kesiapan dalam merencanakan pembelajaran tatap muka

Pendidik untuk kegiatan beberapa semester ini mengajar secara daring menggunakan media online yang bervariasi. Pendidik dalam hal ini harus membuat perencanaan baru untuk menghadapi pembelajaran tatap muka. Misalnya pada mata pelajaran PJOK guru harus membuat perencanaan

pembelajaran agar kegiatan pembelajaran tetap aman dan mematuhi protokol kesehatan. Berdasarkan paparan yang dilakukan bapak Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi dapat dilihat ada beberapa materi PJOK yang kurang disarankan misalnya untuk materi permainan beregu karena kegiatan permainan beregu ini beresiko untuk tidak menjaga jarak pada saat melakukan praktik pembelajaran, sehingga guru harus menyiapkan dan memilih strategi yang tepat agar semua pembelajaran yang telah dibuat pada program tahunan, program semester, serta silabus dapat ditercapai tujuan pembelajarannya.

b. Kesiapan mengelola proses belajar dikelas

Mengelola proses pembelajaran dengan materi pembelajaran teori dikelas pembelajaran saat pandemik dapat dilakukan dengan memberikan jarak meja yang telah dianjurkan untuk belajar, untuk aktivitas pembelajaran praktik mata pelajaran PJOK harus dikelola secara detail karena aktivitas diluar kelas dan aktivitas gerak yang dilakukan pada materi tertentu, tentu akan menimbulkan kelelahan atau terengah-enggah setelah melaksanakan praktik dan peserta didik akan beresiko membuka masker, hal-hal seperti ini yang harus dikelola baik khususnya bagi guru PJOK, agar tidak menimbulkan kluster baru penyakit covid 19.

c. Kesiapan membuat instrumen evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan 3 aspek, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Seorang pendidik harus dapat mengevaluasi hasil pembelajaran sesuai dengan indikator dan tujuan pembelajaran yang telah dibuat pada rencana pembelajaran, untuk instrument evaluasi yang dibuat pada pembelajaran tatap muka dapat

dilakukan dengan cara tes untuk mengukur kemampuan kognitif, untuk psikomotor dan dilakukan dengan tes juga non tes, serta pada aspek afektif dilakukan dengan non tes. Hal ini dapat ditentukan oleh pendidik berdasar kajian materi yang akan dievaluasi.

### **Daftar Pustaka**

- Djamarah, Syaiful Bahri. (2008). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Limbong, O. P., Tambunan, W., & Limbong, M. (2021). Kesiapan Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Di Smk Negeri 2 Toraja Utara Pada Masa Pandemi. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(1), 37-45.
- Nasution. 2011. Metode Research Penelitian Ilmiah. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Slameto. (2013). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutamrin, S., & Khadijah, K. (2017). Pengaruh Kesiapan Belajar Mahasiswa Berdasarkan Pemilihan Jurusan Terhadap Hasil Belajar Matakuliah Kalkulus. In *Seminar Nasional LP2M UNM (Vol. 2, No. 1)*.
- Widodo, A., Nursaptini, N., Novitasari, S., Sutisna, D., & Umar, U. (2020). From face-to-face learning to web base learning: How are student readiness?. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(2), 149-60.

## ALTERNATIF PEMBELAJARAN PJOK DI MASA PTM TERBATAS

Fakhrur Rozy, S.Or., M.Pd., AIFO<sup>6</sup>

(Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo)

---

*“Dilema guru pengampu PJOK dengan ketentuan-ketentuan pemberlakuan PTM terbatas memotivasi mereka untuk memunculkan kreatifitas dalam pembelajaran”*

Berdasarkan aturan PPKM terbaru, pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas dapat dilakukan pada satuan pendidikan di wilayah PPKM level 1-3. Sementara itu, satuan pendidikan di wilayah PPKM level 4 tetap melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ).

Pelaksanaan pembelajaran di satuan pendidikan wilayah PPKM level 1-3 dapat dilakukan melalui PTM terbatas dan/atau PJJ sesuai dengan pengaturan dalam Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Nomor 03/KB/2021, Nomor 384 Tahun 2021, Nomor HK.01.08/MENKES/4242/2021, Nomor 440-717 Tahun 2021 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19), atau yang disebut dengan Surat Keputusan Bersama (SKB) Empat Menteri.

---

<sup>6</sup> Fakhrur Rozy, S.Or., M.Pd., AIFO lahir di Pamekasan, 16 Juli 1986. Penulis merupakan dosen di Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana dan Magister di Universitas Negeri Surabaya.

Ada lima ketentuan yang diatur dalam SKB Empat Menteri terkait penerapan protokol kesehatan. Pertama kondisi kelas dengan jarak tempat duduk 1,5 meter, kedua pembagian shift hari dan jumlah jam pelajaran, ketiga penggunaan masker dan kebiasaan mencuci tangan, keempat kondisi medis warga satuan pendidikan harus sehat, Kelima, kegiatan yang berpotensi menjadi kerumunan tidak diperbolehkan terjadi di satuan pendidikan. Kegiatan-kegiatan yang dimaksud adalah kantin, dimana warga satuan pendidikan disarankan membawa makanan/minuman masing-masing dengan menu gizi seimbang; kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler, dimana warga satuan pendidikan disarankan tetap melakukan aktivitas fisik di rumah masing-masing; dan kegiatan selain pembelajaran di lingkungan satuan pendidikan seperti orang tua menunggu peserta didik di satuan pendidikan, istirahat di luar kelas, pertemuan orang tua-peserta didik, pengenalan lingkungan satuan pendidikan, dan sebagainya.

Menjadi dilema bagi guru pengampu mata pelajaran PJOK karena secara regulasi masih belum diperbolehkan untuk dilaksanakan proses pembelajaran. Lantas bagaimana kita menyikapi hal tersebut? Apakah kita mengikuti aturan tersebut secara mutlak? Ataukah ada cara agar pelajaran PJOK tetap bisa dilaksanakan mengingat pentingnya peranan PJOK untuk menjaga kebugaran jasmani peserta didik dan juga untuk mengurangi terjadinya learning loss akibat begitu lamanya peserta didik tidak bisa maksimal dalam melakukan aktivitas fisik.

Disinilah peran guru pengampu mata pelajaran PJOK untuk berkreasi agar mata pelajaran PJOK tetap bisa terlaksana tanpa melanggar ketentuan protokol kesehatan di masa pembelajaran tatap muka terbatas. Guru PJOK tidak boleh hanya terpaku terhadap model atau media pembelajaran yang biasa kita lakukan sebelumnya. Banyak media yang bisa kita gunakan untuk memodifikasi pembelajaran yang bisa diterapkan selama pembelajaran tatap muka terbatas diantaranya

## 1. Pembelajaran PJOK di dalam kelas

Pengaturan jumlah siswa yang masuk dan juga pengaturan tempat duduk yang rata-rata diisi 50% dari jumlah normal bisa dimanfaatkan untuk melakukan pembelajaran PJOK di dalam kelas. Yang dimaksud dengan pembelajaran PJOK di dalam kelas yaitu aktivitas fisik yang dilakukan didalam kelas. Aktivitas fisik di kelas dapat terjadi kapan saja dan dalam satu atau beberapa periode waktu yang singkat selama hari sekolah. Aktivitas fisik di kelas juga bisa ditawarkan di samping pendidikan jasmani di semua tingkat sekolah (SD, SMP, dan SMA).

Dua pendekatan utama untuk aktivitas fisik di kelas yaitu aktivitas fisik yang diintegrasikan ke dalam instruksi akademik yang direncanakan dan aktivitas fisik di luar instruksi akademik yang direncanakan.

Sedangkan manfaat aktivitas fisik di kelas antara lain adalah

- a. Meningkatkan konsentrasi dan kemampuan mereka untuk tetap mengerjakan tugas di kelas.
- b. Mengurangi perilaku yang mengganggu, seperti gelisah, di dalam kelas.
- c. Meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.
- d. Membantu meningkatkan kinerja akademik mereka (nilai yang lebih tinggi dan nilai ujian)
- e. Meningkatkan jumlah aktivitas fisik harian mereka

## 2. Penggunaan worksheet

Worksheet atau lembar kerja dalam arti utamanya hanyalah selembar kertas yang digunakan untuk mengerjakan. Bisa untuk menyelesaikan tugas, untuk mencatat, dan itu biasanya digunakan di sekolah. Meskipun ini adalah arti paling umum dari kata 'lembar

kerja', penggunaan perangkat lunak secara perlahan mengambil alih arti dari lembar kerja berbasis kertas.

Di Sekolah lembar kerja biasanya mengacu pada selembar kertas yang digunakan siswa untuk menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas. Lembar kerja dalam bentuk kertas biasanya selalu dikaitkan dengan lingkungan sekolah karena sering digunakan untuk menilai pengetahuan siswa dan merupakan salah satu bahan yang paling umum digunakan oleh guru dalam tugas dan penilaian.

Penggunaan worksheet atau lembar kerja dalam PJOK biasanya berisi tentang beberapa bentuk latihan untuk dikerjakan oleh peserta didik secara mandiri dengan mengikuti intruksi ataupun target gerak sesuai yang ada di dalam worksheet dan juga bisa mengurangi kontak langsung antar sesama siswa dan juga mengurangi penggunaan alat secara bergantian.

### PHYSICAL ACTIVITY WORKSHEET 1

NAMA ..... USIA .....

KELAS/NO ..... DURASI PELAKSANAAN .....

DENYUT NADI SEBELUM PEMANASAN : ..... DENYUT NADI SETELAH PEMANASAN : .....

DENYUT NADI SETELAH LATIHAN INTI : ..... DENYUT NADI SETELAH PENGINJANAN : .....

**Sebelum melaksanakan aktivitas fisik, silahkan anda simak tutorial gerak di video yang sudah disediakan**

Do each exercise once a day	Exercises:	CURL UP Target 20 x	PLANK Target 30 detik 3x	PUSH UP Target 20 x	FLEXIBILITY Target 30 detik 3x	JUMPING JACK Target 30 x	Keterangan
Days of the Week:	Parent Signature						
Monday ...../2020		5 x	10 detik 3 x Istirahat 30 detik	5 x	10 detik 3 x Istirahat 30 detik	10 x 3 Istirahat 30 detik	
Tuesday ...../2020		7 x	15 detik 3 x Istirahat 30 detik	7 x	15 detik 3 x Istirahat 30 detik	10 x 3 Istirahat 30 detik	
Wednesday ...../2020		12 x	20 detik 3 x Istirahat 30 detik	12 x	20 detik 3 x Istirahat 30 detik	15 x 2 Istirahat 30 detik	
Thursday ...../2020		17 x	25 detik 3 x Istirahat 30 detik	17 x	25 detik 3 x Istirahat 30 detik	15 x 2 Istirahat 30 detik	
Friday ...../2020		20 x	30 detik 3 x Istirahat 30 detik	20 x	30 detik 3 x Istirahat 30 detik	30 x	

Gambar 1. Contoh Worksheet

### 3. Exergames

Exergames adalah kombinasi dari latihan dan video game. Exergames adalah konsol yang membutuhkan upaya fisik untuk bermain jika dibandingkan dengan video game tradisional. Permainan video aktif, permainan aktif, permainan interaktif, permainan video yang dikendalikan gerakan, permainan pengerahan tenaga, dan permainan olahraga adalah istilah yang digunakan untuk mendefinisikan jenis permainan video di mana antarmuka pengerahan tenaga memungkinkan pengalaman baru.

Exergames telah menambahkan komponen aktivitas fisik ke lingkungan video game yang tidak bergerak dan memiliki potensi untuk berkontribusi pada kelas pendidikan jasmani dengan melengkapi pilihan aktivitas saat ini dan meningkatkan kesenangan siswa.

Penggunaan exergames di sekolah telah menunjukkan hasil positif di masa lalu melalui potensinya untuk memerangi obesitas. Adapun aspek pedagogis dari exergames, mereka telah menarik perhatian pendidik karena banyaknya jumlah permainan dan kegiatan yang dapat dimasukkan ke dalam kurikulum.

Dengan cara ini, sekolah harus mempertimbangkan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani baru di mana kunci untuk mempromosikan aktivitas fisik yang sehat pada anak-anak dan remaja adalah kesenangan, menggunakan video game sebagai alat.

Ada banyak bentuk exergames yang bisa digunakan diantaranya Xbox Kinect 360, Dance- dance revolusiton, Nintendo, Wii fit dan juga yang lebih baru lagi sekarang exergames bisa di akses dengan smartphone. Ada ragam pilihan permainan yang masuk kategori exergame di smartphone baik yang menggunakan android maupun ios diantaranya Pokemon GO, Zombies, Run, Dungeon

Runner, The Walk, Superhero Workout, Motion Tennis, BitGym dan lainnya.

### **Daftar Pustaka**

- <http://www.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/category/14-fitness-kids-exercise-active-children-physical-education>. Di akses pada tanggal 27/10/2021 pukul 15.45 WIB
- <https://thepegeek.com/>. 100 Ways To Use Technology in Physical Education. Di akses pada tanggal 28/10/2021
- <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/08/satuan-pendidikan-di-wilayah-ppkm-level-13-dapat-laksanakan-ptm-terbatas>
- <https://www.twinkl.co.id/teaching-wiki/worksheet>. Di akses pada tanggal 27/10/2021 pukul 15.45 WIB
- Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran PAUDDIKDASMEN di Masa Pandemi COVID-19.
- Strategies for Classroom Physical Activity in Schools November 2018. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
- Vagheti, Cesar Augusto Otero dkk. 2018. Exergames Experience in Physical Education: A Review physical culture and sport. *Studies and research Volume LXXVIII*
- Yu, Tzu-Cheng dkk. 2020. Effects of Exergames on Physical Fitness in Middle-Aged and Older Adults in Taiwan *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 2565; doi:10.3390/ijerph17072565

## DI BALIK PEKIK JARUM SUNTIK

Ahmad Yani, M.Pd.<sup>7</sup>

(Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Pandeglag Banten)

---

*“Penolakan orang tua mengenai vaksinasi anak sekolah menjadi salah satu penghambat terselenggaranya pembelajaran tatap muka, dengan ini pentingnya penyebaran wawasan keilmuan tentang vaksinasi covid-19 untuk menumbuhkan kesadaran individu sehingga terciptanya pembelajaran yang kondusif”*

**W**abah *Covid-19* merupakan bencana non alam yang memiliki dampak sangat luas terhadap kehidupan manusia di seluruh dunia, tak terkecuali dunia pendidikan. *Global Pandemic* yang terjadi saat ini disebabkan oleh virus dan di Indonesia ditetapkan sebagai wabah non alam berdasarkan Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat *Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)* yang harus ditanggulangi.

*Savere Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SAR-COV-2)* sebagai penyebab *Covid-19* memiliki tingkat kematian yang tinggi, dan sampai saat ini 29 Oktober 2021 jumlah korban yang terinfeksi di Indonesia sebanyak 4.242.532 orang,

---

<sup>7</sup> Penulis dilahirkan di Pandeglang pada tanggal 1 Mei 1975. . Penulis merupakan Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan saat ini menjadi salah satu pengawas sekolah di Kabupaten Pandeglang Banten. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di IKIP Bandung tahun 1996 dan menyelesaikan gelar Magister Pendidikan Olahraga di PPS Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2015.

dengan jumlah kematian sebanyak 143.33 orang, dan sembuh sebanyak 4.086.759 orang. (*covid19.go.id*).

Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) dan seluruh negara di dunia tak terkecuali Indonesia berupaya keras bagaimana menanggulangi dan menghentikan penyebaran virus ganas tersebut. Upaya yang dilakukan agar masyarakat tahu dan memahami serta mematuhi upaya pencegahan *Covid-19* seperti sosialisasi PHBS, *social distancing*, *physical distancing*, dan saat ini pemerintah berupaya melakukan program vaksinasi COVID-19 yang bertujuan untuk mengurangi transmisi/penularan COVID-19, menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat COVID-19, pembentukan kekebalan kelompok di masyarakat (*herd immunity*) dan melindungi masyarakat dari COVID-19, dan berdasarkan rekomendasi *World Health Organization* (WHO) dan *Indonesian Technical Advisory Group on Immunization* (ITAGI) bahwa pembentukan kekebalan kelompok (*herd immunity*) dapat tercapai dengan sasaran pelaksanaan vaksinasi minimal sebesar 70%.

Proses vaksinasi yang dilakukan pemerintah tidak sera merta berjalan mulus, melainkan banyak tantangan dan fenomena yang terjadi, dari mulai penolakan dengan alasan masih diragukan akan keamanannya, ada yang berpendapat tidak efektif, dan ada juga yang menyatakan tidak percaya akan vaksin, berdampak kematian, serta alasan kepercayaan agama.

### **Tantangan Dunia Pendidikan**

Sejak pertengahan Maret 2020 anak sekolah sudah mulai harus Belajar Dari Rumah (BDR) atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) baik daring atau luring atau pun kombinasi keduanya, siswa diberikan penjelasan mengapa harus belajar dari rumah, diberikan informasi tentang tatacara menjaga Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), diberikan intruksi dan cara melakukan enam langkah cuci tangan yang benar, harus menggunakan masker, menjaga kerumunan (*social*

*distancing*) dan menjaga jarak (*physical distancing*), atau mungkin berulang kali diberikan penjelasan tentang apa itu *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*, hingga informasi dampak terburuk yang dapat ditimbulkan akibat terinfeksi *Covid-19*.

Sampai saat ini pun proses pembelajaran tatap muka di sekolah masih belum berjalan normal dan memang sepertinya tidak akan kembali normal seperti sebelum wabah *Covid-19* menyerang, maksudnya adalah kita harus mampu hidup berada di era *new normal* seperti prediksi banyak ahli yaitu hidup bersama berdampingan dengan virus.

Pelaksanaan pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) baik daring atau luring, hasilnya tidak begitu menggembirakan dalam mewujudkan capaian tujuan pendidikan (*loss learning*) meskipun pemerintah telah membuat dan mengeluarkan aturan khusus terkait capaian Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar saat Darurat *Covid-19* untuk setiap jenjang Pendidikan.

Banyak faktor penyebab ketidakberhasilan proses pembelajaran daring atau luring, dan penyebab utamanya adalah kesiapan dan minimnya fasilitas pembelajaran baik siswa maupun guru/sekolah.

Ada hal yang patut dicatat, bahwa terdapat dampak yang luar biasa sebagai pengaruh pemberlakuan kebijakan *Work from Home (WFH)* dan Belajar Dari Rumah (BDR) atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), yaitu adanya peningkatan pemakaian fasilitas internet yang luar biasa. Berdasarkan laporan penyedia jasa internet seperti *Indihome* dan *Biznet*, mereka mencatat telah terjadi lonjakan lalu lintas atau *traffic* yang signifikan. Selain itu, permintaan akan pemasangan baru jaringan *Indihome* mengalami peningkatan hingga 40% setidaknya hingga Mei 2020. Peningkatan ini juga terjadi pada penggunaan aplikasi belajar *online* seperti Ruang Guru, Paket Ilmupedia, dan *Google Classroom*, layanan konferensi video

seperti *Zoom*, *Microsoft Teams*, *Google Meet*, dan *CloudX* milik. (CNN.Com. 26/5/20).

Saat ini, untuk menunjang keberhasilan pembelajaran dan mengatasi kendala PJJ, pemerintah telah membuat dan menyelenggarakan berbagai program bantuan fasilitas bagi terselenggaranya pembelajaran daring, misalnya bantuan kuota internet bagi siswa dan guru serta tenaga kependidikan termasuk komputer tablet (*chromebook*) yang dapat dijadikan fasilitas pendukung pembelajaran siswa dan guru.

Faktor penyebab kedua yaitu kesiapan guru dalam melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Bertahun-tahun guru mengajar selalu dalam kenyamanan tidak berada dalam tekanan dan kedaruratan (pandemi), sehingga saat terjadi bencana seperti saat ini, banyak guru tidak siap menghadapinya dan tidak sedikit pula yang hanya berkeluh kesah tanpa mencari bagai mana solusi terbaik agar tetap memeberikan layanan terbaiknya kepada peserta didik. Lagi lagi, pemerintah membuat kebijakan atau regulasi/program untuk membantu mengatasi kesulitan guru dalam menjalankan tugasnya melalui berbagai program penunjang tugas guru, misalnya seperti yang disajikan dalam portal layanan Kemdikbud, seperti *guru berbagi*, *guru belajar*, dan lain sebagainya.

Namaun demikian, hal penting yang perlu dicatat dari kasus pandemi adalah adanya geliat guru dari berbagai jenjang yang mulai memaknai akan pentingnya terus belajar dan mengembangkan diri serta bagai mana menguasai teknologi (IT) sebagai pendukung dalam melaksanakan tugas agar mampu beradaptasi meskipun berada dalam berbagai tekanan dan situasi termasuk pandemi seperti saat ini.

### **Vaksinasi Anak Sekolah**

Salah satu syarat penyelenggaraan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTM-Terbatas) adalah jika seluruh guru dan tenaga kependidikan telah dilakukan vaksinasi sesuai dengan Surat Keputusan Bersama (SKB) empat menteri.

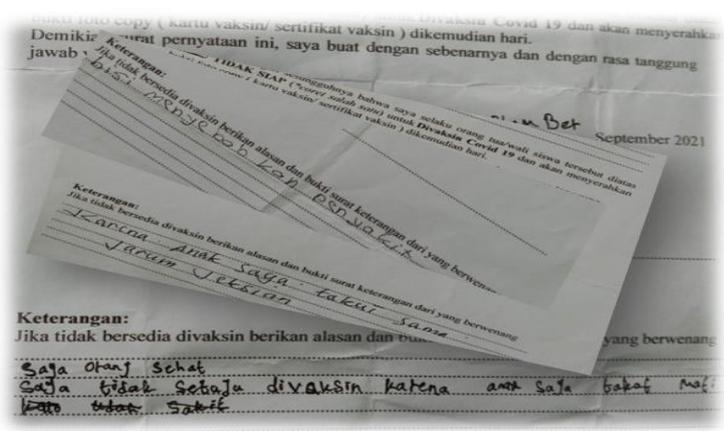
Saat ini sasaran vaksinasi sekolah dilakukan terhadap anak 12 - 17 tahun. Banyak hal yang menarik dari pelaksanaan program vaksinasi anak sekolah yang tentu perlu mendapat perhatian dari seluruh pemangku kepentingan, terutama sekolah sebagai sasaran vaksinasi yang dapat dijadikan pelajaran bagi semua pihak, terutama tiga poros utama penguat Pendidikan, yaitu sekolah/pemerintah, masyarakat dan orang tua.

Proses vaksinasi dilakukan melalui protokol yang ketat dan tidak sembarangan anak diberikan vaksinasi, skrining merupakan proses pertama, jika sasaran atau peserta lulus maka dilakukan vaksinasi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih.

Di lain pihak sekolah sangat berhati-hati dan berupaya meminimalisir resiko dalam memfasilitasi siswanya untuk dilakukan vaksinasi karena berbagai resiko yang mungkin terjadi, hal ini disebabkan antara lain karena masih banyaknya penolakan masyarakat terhadap vaksin dengan berbagai alasan.

Upaya yang dilakukan pihak sekolah misalnya melakukan sosialisasi kepada seluruh warga terutama siswa dan orang tua, melakukan koordinasi dengan pihak terkait, serta meminta izin orang tua secara tertulis. Alhasil banyak orang tua yang mengizinkan anaknya untuk dilakukan vaksinasi dan tidak sedikit pula yang menolaknya.

Ada hal yang menggelitik dalam surat pernyataan penolakan vaksin yang ditandatangani orang tua. Sebagian menyatakan tidak mengizinkan karena anaknya mengidap penyakit bawaan (komorbid), ada yang menyatakan bahwa anaknya fobia dengan jarum suntik, ada pula yang menyatakan bahwa anaknya takut sakit kemudian mati, dan berbagai alasan lainnya.



Gambar: beberapa pernyataan ketidak siapan orang tua terhadap vaksinasi  
 Sumber: Gambar Pribadi

Reaksi pernyataan orang tua menunjukkan bahwa masih rendahnya kesadaran mereka akan pengetahuan dan pentingnya manfaat pemberian vaksin bagi kesehatan. Factor ini boleh jadi menjadi salah satu penyebab belum tercapainya target vaksinasi untuk kelompok sasaran anak sekolah usia 12 – 17 tahun yang ditargetkan sebanyak 26.705.490 sasaran, atau baru mencapai 4.307.101 (16,13%) sasaran dosis 1, dan 3.382.138 (12,66%) sasaran dosis 2. (vaksin.kemkes.go.id).

Tugas guru/sekolah masih sangat berat dalam membangun lingkungan belajar yang mendorong terciptanya suasana lingkungan sekolah (belajar) yang kondusif. Suasana pandemi menimbulkan hilangnya kesempatan belajar anak (*learning loss*) karena interaksi di kelas begitu minim, dan terjadinya degradasi karakter anak dan tentu akan baerdampak kepada capaian tujuan pembelajaran secara umum.

Semoga pandemi ini segera usai dan sekolah bisa buka secara normal sehingga seluruh layanan Pendidikan bagi anak usia sekolah dapat dilakukan secara optimal. Semoga.

# **PENETAPAN TATAP MUKA TERBATAS PASKA PEMBELAJARAN DARING PADA PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA BLITAR**

**Eko Andi Susilo, S.Or, M.Kes, AIFO-FIT<sup>8</sup>  
(Universitas Nahdlatul Ulama Blitar)**

---

*“Kesiapan dan strategi dosen dalam penetapan perkuliahan tatap muka terbatas merupakan upaya untuk peningkatan kompetensi mahasiswa”*

Pembelajaran daring merupakan media pembelajaran yang dalam aplikasi penyampaian ilmu pengetahuan menggunakan media internet (Syarifudin, 2020). Penerapan pembelajaran daring ini diterapkan karena kondisi *Covid-19* yang menyebabkan kegiatan tatap muka secara langsung dialihkan secara daring atau melalui virtual. Hal ini dikarenakan agar penyebaran *Covid-19* tertekan sehingga kegiatan yang dilakukan di luar rumah harus dilakukan di dalam rumah (Putri et al., 2020).

Selama metode pembelajaran daring banyak tanggapan negatif dari berbagai aspek pengguna terutama mahasiswa.

---

<sup>8</sup> Eko Andi Susilo, S.Or, M.Kes, AIFO-FIT lahir di Tulungagung, 4 Juli 1991, penulis merupakan Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Blitar Program Studi Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya (2013), sedangkan gelar Magister Kesehatan Olahraga diselesaikan di Universitas Airlangga Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga (2015). Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga Kebugaran diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

Berdasarkan survei pelaksanaan pembelajaran daring di Universitas Nahdlatul Ulama Blitar mendapatkan hasil bahwa pembelajaran daring dirasa tidak efektif dalam pelaksanaannya dan perlu adanya perbaikan, penyesuaian dan evaluasi secara berkala sehingga mahasiswa mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran daring atau *online* (Susilo et al., 2021). Selain itu berdasarkan survei yang dilakukan disalah satu perguruan tinggi negeri di Indonesia juga memperkuat bahwa 79% mahasiswa menginginkan pembelajaran tatap muka dikarenakan pembelajaran daring yang dilakukan berkelanjutan selama pandemi ini sangat tidak efektif (Dewantara & Nurgiansah, 2021).

Berbagai permasalahan di atas maka Universitas Nahdlatul Ulama Blitar berinisiatif menyelenggarakan pembelajaran tatap muka terbatas sebagai solusi ketidakefektifan pembelajaran daring apa lagi salah satu prodi yang ada di Universitas Nahdlatul Ulama Blitar yaitu Prodi Pendidikan Olahraga membutuhkan materi praktik yang mengharuskan kegiatan tatap muka secara langsung antara mahasiswa dan dosen. Solusi ini merupakan lanjutan dari solusi yang telah dipaparkan berdasarkan SKB Empat Menteri Nomor 03/Kb/2020 Nomor 612 Tahun 2020 Nomor Hk.01.08/Menkes/502/2020 Nomor 119/4536/Sj tentang perubahan atas keputusan bersama menteri pendidikan dan kebudayaan, menteri agama, menteri kesehatan, dan menteri dalam negeri nomor 01/Kb/2020, Nomor 516 Tahun 2020, Nomor Hk.03.01/Menkes/363/2020, Nomor 440-882 Tahun 2020 tentang panduan penyelenggaraan pembelajaran pada tahun ajaran 2020/2021 dan tahun akademik 2020/2021 di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* sehingga menimbulkan gagasan dalam penyelenggaraan pertemuan tatap muka terbatas di lingkungan Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Nahdlatul Ulama Blitar.

Penerapan tatap muka terbatas dilakukan sesuai protokol kesehatan yaitu tetap menjaga jarak antar mahasiswa dan dosen, mencuci tangan ketika masuk area kampus, selalu

memakai masker dan memberi edukasi tentang pentingnya meningkatkan kebugaran selama pandemi ini. Edukasi mengenai pentingnya menjaga kebugaran sangat penting dikarenakan dapat meningkatkan imunitas tubuh yang bisa melawan tubuh dari virus terutama *Covid-19* (Susilo, 2021). Dalam penerapan tatap muka terbatas kapasitas mahasiswa yang diperbolehkan mengikuti pembelajaran yaitu 50% dari total mahasiswa di kelas tersebut. Itupun sebelum memasuki gerbang kampus mahasiswa harus diukur suhu tubuh dan tidak boleh melebihi 37 derajat celsius. Sedangkan sisa 50% yang tidak mengikuti pembelajaran tatap muka akan diberikan tugas belajar maupun tugas terstruktur yang akan dibahas dan dievaluasi ketika pembelajaran tatap muka yang dilakukan minggu berikutnya atau sesuai giliran masuk pada pertemuan tatap muka. Hal ini diharapkan menjadi solusi yang mana ketika pembelajaran daring mahasiswa kesulitan dalam memahami materi yang diberikan dosen.

Dalam penerapan pembelajaran tatap muka terbatas hal yang paling penting yaitu perencanaan rencana pembelajaran semester atau rps. Dalam penyusunan rps harus sesuai dengan capaian pembelajaran yang ditujukan karena metode pembelajaran apapun jika capaian pembelajaran tidak tercapai dapat dikatakan pembelajaran tersebut gagal. Hal ini yang mendasari kenapa penerapan perkuliahan daring dikatakan mengalami kegagalan karena capaiannya pembelajaran tidak tercapai dan mahasiswa kesulitan dalam menerima materi yang diberikan dosen.

Dalam menyusun rencana pembelajaran semester di Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, dosen prodi menyusun rps yang dilakukan oleh tim dosen didampingi oleh kaprodi untuk menentukan rencana pembelajaran semester yang akan dilaksanakan. Pada awal perkuliahan, dosen pengampu mata kuliah menyampaikan kontrak kuliah yang mana aspek ini sangatlah penting untuk dilaksanakan. Dalam strategi pembelajaran atau metode pembelajaran yang dilakukan, dosen memperbanyak diskusi

mengenai masalah atau kajian pada materi tersebut dan memberikan solusi – solusi berdasarkan diskusi yang dilakukan. Sedangkan mahasiswa yang tidak mengikuti perkuliahan diberikan tugas belajar di rumah untuk mempelajari materi dipertemuan selanjutnya untuk didiskusikan di perkuliahan kelas atau tatap muka. Sama halnya dengan perkuliahan praktik lapangan, apalagi untuk Program Studi Pendidikan Olahraga banyak pembelajaran yang dilakukan di luar kelas, mahasiswa diberikan tugas untuk membuat video pembelajaran yang sudah dilakukan diperkuliahan untuk tugas minggu depan. Hal ini bertujuan untuk mengasah kemampuan mahasiswa dalam menangkap dan mengulas materi yang sudah diberikan dosen kepada mahasiswa. Berdasarkan ulasan tersebut dosen secara langsung mengetahui kompetensi mahasiswanya dan bisa memaksimalkan kompetensinya masing-masing berdasarkan capaian pembelajaran yang dituju.

### **Daftar Pustaka**

- Dewantara, J. A., & Nurgiansah, T. H. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID 19 Bagi Mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 367-375. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.669>
- Putri, R. S., Rudy, P., Masduki, A., Wijayanti, L. M., & Hyun, C. C. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Online Home Learning: An Explorative Study of Primary Schools in Indonesia. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 4809-4818.
- Susilo, E. A. (2021). Pentingnya Berolahraga dan Menjaga Pola Makan Di Era New Normal. In *Akselerasi Berpikir Ekstraordinari Merdeka Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Era Pandemi Covid-19* (pp. 109-115). Akademia Pustaka.

[https://books.google.co.id/books?id=NtA3EAAAQBAJ&dq=eko+andi+susilo&lr=&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.co.id/books?id=NtA3EAAAQBAJ&dq=eko+andi+susilo&lr=&source=gbs_navlinks_s)

Susilo, E. A., Alam, B. T., & Alfi, C. (2021). Survei Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sosial Universitas Nahdlatul Ulama Blitar Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(1), 148-153. [https://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v5i1.330](https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i1.330)

Syarifudin, A. S. (2020). Impelementasi Pembelajaran Daring Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(1), 31-34. <https://doi.org/10.21107/metalingua.v5i1.7072>



# RAGAM PEMBELAJARAN DARING MAHASISWA PJKR UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LUWUK BANGGAI

Abu Bakar, S.Pd., M.Pd<sup>9</sup>

(Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai)

---

*“Agar pembelajaran daring tersebut berjalan dengan baik maka seorang pendidik haruslah melek dengan kebutuhan media elektronik sekarang ini”*

Dewasa ini, pendidikan merupakan hal terpenting dalam menunjang manusia dalam menghadapi perkembangan zaman. Pendidikan sebagai landasan bagi mereka yang ingin selalu mengembangkan hidup dengan mengikuti alur kehidupan. Pada proses pengembangan manusia dari seorang anak menjadi dewasa pendidikan merupakan hal terpenting dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Hal tersebut berarti bahwa dengan pendidikan seorang anak dapat tumbuh dan mengembangkan diri agar menjadi manusia yang dapat mencapai kebahagiaan dan keselamatan dalam hidupnya. Dalam kamus KBBI, dijelaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dari proses perubahan seseorang menuju manusia yang selalu mendewasakan dirinya dalam artian yaitu dengan mengembangkan diri dari

---

<sup>9</sup> Abu Bakar, S.Pd., M.Pd lahir di Panapat pada tanggal 7 Juli 1991, saat ini merupakan Dosen Aktif pada Prodi PJKR Universitas Muhammadiyah Luwuk. Penulis Menyelesaikan gelar Sarjana di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Tadulako (2015), dan Gelar Magister Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang (2017).

seseorang maupun kelompok yaitu dengan sebuah pembelajaran.

UU Sisdiknas No.20 thn. 2003, pendidikan merupakan suatu kegiatan yang terencana dan sadar dalam menjadikan suasana belajar serta proses pembelajaran dengan tujuan supaya peserta didik dengan aktif mengembangkan potensinya masing-masing guna mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Selanjutnya ditegaskan kembali dalam UU. No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 dijelaskan bahwasanya pendidikan bertujuan pengembangan peserta didik dari potensi yang dimiliki guna menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri serta menjadi warga negara yang demokratis juga bertanggung jawab. Nurkholis, (2013:25) menjelaskan bahwa pendidikan adalah kegiatan seseorang yang sangat penting guna mendapatkan kesempurnaan dan keseimbangan untuk pengembangan diri seseorang individu ataupun masyarakat.

Dari pengertian diatas dan penjelasan sebelumnya kesimpulannya adalah pendidikan merupakan hal yang terpenting dalam tumbuh kembang seseorang individu menjadi dewasa guna mempersiapkan seseorang dalam kehidupannya. Oleh karena itu dalam proses mengembangkan diri pendidikan tidak terlepas dari suatu proses pembelajaran.

Pembelajaran adalah proses kegiatan dimana seseorang dapat terlihat terjadinya perubahan dalam hidupnya. Dalam hal perubahan pembelajaran merupakan dari suatu kegiatan belajar. Sehingga perubahan yang dimaksud adalah proses belajar yang ditunjukkan dengan bermacam bentuk perubahan yang terlihat dari belajar dan tingkah laku seseorang, kemampuan dan kecakapan, daya penerimaan dan

reaksi seseorang, keterampilan, prestasi, pengetahuannya serta pemahamannya dan lain sebagainya.

Rumini (1995) menjelaskan bahwa pembelajaran dapat terlihat dari tingkah laku seseorang yang berubah dan terjadi melalui latihan dan pengalaman (belajar) yang mana terbagi menjadi 3 ranah yakni, kognitif, afektif dan psikomotorik. Dalam pendidikan formal, khususnya pada perguruan tinggi, pembelajaran merupakan kegiatan yang mana menunjukkan interaksi maupun komunikasi dari seorang dosen dan juga mahasiswanya. Tentunya dengan komunikasi tersebut diharapkan dapat memberikan perubahan yang positif bagi keduanya dan juga dapat mencapai tujuan pembelajaran itu sendiri.

Dalam membentuk manusia dan sumber daya yang hebat, cerdas dan bugar serta sehat dibutuhkan sebuah program pendidikan yang megarahkan kepada tujuan dari pendidikan tersebut. Sehingga dalam menunjang tujuan pendidikan itu sendiri yaitu dalam perguruan tinggi dibentuk suatu program atau suatu wadah/tempat dalam mengembangkan diri seseorang akademisi atau yang kita sebut dengan program studi pendidikan yang mengarah kepada pengembangan jasmani, rohani, dan keterampilannya. Sehingga sekarang ini biasa disebut dengan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi meliputi, keterampilan motorik, kebugaran jasmani, kecakapan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosi, perilaku moral, serta aspek gaya hidup sehat. Mengembangkan lingkungan yang bersih melalui kegiatan jasmani yang terencana secara sistematis, olahraga dan kesehatan terpilih guna mencapai tujuan pendidikan nasional. Kelas pendidikan jasmani (Penjas) merupakan bagian integral dari seluruh kelas dan mencakup berbagai mata pelajaran yang benar-benar berkontribusi pada kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental siswa. Oleh karena itu, penyelenggaraan

pendidikan jasmani lebih kepada agar peserta didik dapat memiliki kebiasaan pola hidup yang lebih kreatif, inovatif, terampil, sehat dan aktif yang mengarah pada kebugaran jasmani, serta memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang gerak-gerik manusia yang perlu dikembangkan ke arah yang terbaik.

Di era sekarang ini teori pembelajaran klasik segera untuk dapat ditinggalkan. Sehingga menurut Mashud, (2014:93) mengataan bahwa yang dapat menyesuaikan dengan perkembangan saat sekarang ini yaitu pada abad 21 dengan pendekatan pembelajaran kontemporer yang merujuk pada teori konstruktivisme atau dengankata lain yaitu berorientasi atau berpusat pada mahasiswa atau *student centered*. Berbagai macam upaya yang telah dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan model maupun metode yang baru guna menyesuaikan dengan era sekarang tentunya agar terciptanya pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

Seperti kita ketahui bersama pada masa sekarang dengan adanya pandemi virus covid-19 yang terjadi pada awal tahun 2020 merupakan bencana yang berdampak global khususnya dalam dunia pendidikan. Sehingga yang mana mempengaruhi pola dari proses pendidikan khususnya dalam proses pembelajarannya. Oleh karena itu diharuskan pada setiap proses pembelajaran dapat mengikuti dengan keadaan yang ada. Sehingga disetiap pembelajaran seorang pendidik diharapkan dapat menguasai segala faktor-faktor penentu dalam menunjang kelancaran pembelajarannya.

Dampak pertama yang langsung dirasakan dari Pandemi Covid-19 oleh pendidikan khususnya bagi pengajar dipendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi adalah tidak adanya pertemuan secara langsung dengan mahasiswanya. Yang mana mengakibatkan kurang terciptanya kegiatan pembelajaran yang optimal bahkan tidak bisa dilaksanakan khususnya ketika pembelajaran praktik. Yang mana disetiap

kegiatan seorang pengajaran haruslah selalu membimbing sentuhan langsung pada mahasiswanya.

Banyak yang memberikan masukan dan solusi terkait dengan proses pembelajaran. Sehingga dengan seiringnya waktu pembelajaran dapat dilangsungkan dengan metode yakni dengan pembelajaran jarak jauh secara daring (dengan jaringan atau online) dan dengan pembelajaran secara luring (luar jaringan).

Pembelajaran daring atau PJJ meruakan salah satu bentuk proses pembelajaran yang dilakukan guna menghadapi keadaan pandemi guna agar pembejaraan tetap berlangsung. Integrasi teknologi dan inovasi yang ada didalamnya merupakan sebuah ciri dari pembelajaran daring atau online (Banggur & Situmorang, 2018).

Pembelajaran daring yaitu proses kegiatan atau pengelolaan kelas pembelajaran dalam jaringan guna menjangkau target yang luas, sehingga pembelajaran dengan daring diselenggarakan dimana saja serta diikuti secara gratis maupun berbayar (Bilfaqih & Qomarudin, 2015). Pembelajaran daring menggunakan jaringan internet yang mana dalam proses pembelajaran memberikan metode/model pembelajaran efektif seperti berlatih dengan adanya umpan balik, menggabungkan kegiatan kolaboratif dengan belajar mandiri, personalisasi pembelajaran berdasarkan kebutuhan anak yang menggunakan simulasi dan *games* (Ghirardini, 2011; Isman, 2016).

Olehnya itu agar pembelajaran daring tersebut berjalan dengan baik maka seorang pendidik haruslah melek dengan kebutuhan media elektronik sekarang ini. Tentunya yaitu dengan menggunakan media laptop sebagai alat atau perlengkapan dan melalui aplikasi jejaring sosial yang menunjang proses kegiatan pembelajaran.

Pada pembelajaran daring/online berbagai jenis media digunakan dalam bentuk aplikasi, yaitu dengan *zoom meeting*, *google meeeting*, *classroom*, bahkan setiap perguruan tinggi

bahkan memiliki *learning management system* sendiri dan lain sebagainya. tentunya hal tersebut berguna agar terciptanya prose pembelajaran yang efektif. Solusi dengan pembelajaran daring tentunya mendapatkan respon yang baik maupun tidak baik dari semua kalangan sehingga beberapa diantaranya mendapatkan kepuasan tersendiri dengan adanya pembelajaran daring tersebut. Namun tidak sedikit banyak beberapa diantaranya juga tidak dapat merasakan pembelajaran yang efektif dari pembelajaran daring itu sendiri.

Artikel yang dibagikan dari Kampus Yuk pada tanggal 11 September 2021 menerangkan bahwa dengan pembelajaran daring ada beberapa manfaat dapat dirasakan yaitu proses belajar yang rileks, waktu belajar yang fleksibel serta lebih mudah menghafal pelajaran. Selanjutnya kemudian menurut Akbar Pandu Setiawan, Laili Masruri, Sekar Ayu Panca Trastianingrum, dan Eny Purwandari menerangkan dalam penelitiannya bahwa pada jenjang perguruan dari 168 mahasiswa terdapat 53,13% persen yang merasa ketidaknyamanan dari sebuah proses pembelajaran daring. Hal tersebut dikarenakan kurangnya jaringan internet yang kurang memadai. Dari penjelasan keterangan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa dengan pembelajaran daring dapat membrikan manfaat yang baik dalam proses pembelajaran asalkan disetiap perguruan tinggi atau tempat dapat diberikan jaringan internet yang menunjang dari pembelajaran daring yang melalui online agar terciptanya pembelajaran yang efektif.

### **Daftar Pustaka**

Banggur, M. D. V., Situmorang, R., & Rusmono. 2018. Pengembangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning Pada Mata Pelajaran Etimologi Multimedia. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 20(2), 152–165.

- Bilfaqih & Qomarudin. 2015. *Esensi Penyusunan Materi Pembelajaran Daring*. Yogyakarta: Deepublish
- Ghirardini. 2011. *E-learning Methodologies*. Federal Ministry of Food, Agriculture and Consumer Protection.
- Mashud, 2015. Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Era Abad 21. *Jurnal multilateral vol. 14. No. 2. Hal. 89-114*.
- Nurkholis, 2013. Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Kependidikan. Vol.1 No. 1: Ha. 24-44*.
- Setiawan, A.P, dkk. 2021. Efek Metode Pembelajaran Daring (Pembelajaran Jarak Jauh) Akibat Covid-19: Perspektif Pelajar Dan Mahasiswa. *Proyeksi, Vol. 16 (1) 2021, 83-91*.



# ADAPTASI PEMBELAJARAN DARING DENGAN PERTEMUAN TATAP MUKA TERBATAS DI MASA PANDEMI COVID-19

Silvi Aryanti, M.Pd.<sup>10</sup>  
(Universitas Sriwijaya)

---

*“Adanya perubahan pelaksanaan pembelajaran dari daring ke pembelajaran tatap muka terbatas membuat guru dan siswa membutuhkan adaptasi”*

## A. Pendahuluan

Pandemi covid-19 yang terjadi memberikan tantangan dalam sector kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Pemerintah membuat beberapa kebijakan di bidang pendidikan merupakan upaya agar tantangan tersebut dihadapi (Tanuwijaya & Tambunan, 2021). Pembelajaran yang dilakukan secara tatap muka dikelas berubah menjadi pembelajaran jarak jauh yaitu dilakukan dalam jaringan (daring) pada masa pandemi covid-19. Hal ini disesuaikan dengan adanya Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 tahun 2020 tentang kebijakan pendidikan pada masa darurat penyebaran Covid-19 yang diputuskan sejak 24 Maret 2020. Kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan

---

<sup>10</sup> 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 gelar Sarjana Pendidikan Prodi Penjaskes di FKIP Universitas Sriwijaya (2012), dan menyelesaikan gelar Magister Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Yogyakarta (2015).

untuk membatasi penyebaran Covid-19 berdampak pada berbagai bidang kehidupan masyarakat. Perubahan akibat pandemi covid-19 terjadi disektor pendidikan khususnya di Indonesia. Krisis kesehatan munculnya perubahan pada pola pembelajaran menjadi pembelajaran daring. Guru dan siswa merupakan elemen penting dalam pembelajaran mengharuskan dilakukan migrasi besar-besaran yang belum pernah terjadi sebelumnya, yaitu dari pembelajaran tatap muka konvensional ke pembelajaran jarak jauh (PJJ) secara daring (Basilaia & Kvavadze, 2020).

Oleh sebab itu, secara resmi dilakukannya proses pembelajaran di setiap jenjang pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan Perguruan Tinggi secara daring. Proses pembelajaran yang dilakukan secara online pada masa pandemi Covid-19 tidak dapat terlaksana secara optimal. Hal ini dikarenakan adanya keterbatasan sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan pembelajaran tatap muka terbatas (Supriatna, 2021).

Rencana sekolah tatap muka dilaksanakan pada bulan Juli 2021 menjadi kebijakan yang diambil setelah dilakukan evaluasi dalam penyelenggaraan pembelajaran jarak jauh secara darurat di masa pandemic covid 19 dan telah dilaksanakannya vaksinasi pendidik dan tenaga kependidikan sejak Maret 2021 (Meriana & Tambunan, 2021). Pertemuan tatap muka sangat penting di masa pandemi Covid-19. Hal ini agar membuat siswa memahami materi dan merasakan suasana belajar di kelas dan tujuan pembelajaran dapat dicapai (Listiawati, Siswantari, Suryawati, & Murdiyaningrum, 2020).

Adanya perubahan pelaksanaan pembelajaran dari daring ke pembelajaran tatap muka terbatas membuat guru dan siswa membutuhkan adaptasi. Guru dan siswa memerlukan adaptasi. Adaptasi dilakukan oleh guru dan siswa yaitu situasi proses pembelajaran, penyampaian materi oleh guru, perangkat pembelajaran yang disiapkan, dan metode pengajaran. Oleh sebab itu, dengan adanya perubahan

pembelajaran daring ke pertemuan tatap muka terbatas, diharapkan guru dan siswa mampu melakukan adaptasi.

## **B. Pembahasan**

Sesuai dengan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 tahun 2020 membuat semua aktivitas dilakukan dari rumah di masa pandemi Covid-19. Begitu juga di tingkat satuan pendidikan mengharuskan pembelajaran dilakukan dirumah masing-masing yaitu diberlakukannya pembelajaran secara dalam jaringan (daring). Moore, Dickson-Deane, & Galyen (2011) pembelajaran daring dibutuhkan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan. Bertujuan untuk adanya berbagai jenis saat terlangsungnya interaksi pembelajaran.

Setelah lebih dari 1 tahun akhirnya adanya perubahan di dunia pendidikan khususnya di tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka. Annisa & Sholeha, 2021; Nasution, M, 2017) pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas dapat dioptimalkan dengan merancang pembelajaran secara cermat. Hal ini agar pembelajaran tatap muka terbatas dapat dilaksanakan secara optimal sehingga tujuan pembelajaran tercapai, karena adanya metode pembelajaran yang tepat, hasil belajar dapat ditingkatkan.

Pelaksanaan dilapangan saat pembelajaran daring ke PTM terbatas, dibutuhkan adaptasi lagi baik guru maupun siswa. Adaptasi dengan penggunaan waktu, protokol kesehatan, program sekolah, sampai dengan kewajiban orangtua melakukan antar-jemput siswa ke sekolah. Selama PTM berlangsung durasi waktu singkat dan memberikan tantangan guru agar fokus belajar siswa dapat dikembalikan agar tujuan pembelajaran tercapai. Program pada awal-awal PTM berfokus dengan pembiasaan kembali ke sekolah dikarenakan siswa sudah memiliki kebiasaan dengan cara belajar yang santai. Hal ini membuat siswa harus melakukan adaptasi

dengan kebiasaan PTM seperti berseragam rapi, disiplin waktu, dan mampu melakukan penyesuaian kembali pembelajaran di kelas.

### **C. Penutup**

Pandemi Covid-19 merubah tatanan dalam segala aspek, khususnya di dunia pendidikan. Pembelajaran daring menuntut guru dan dosen dapat melakukan pembelajaran menggunakan aplikasi online. Secara tidak langsung dengan melaksanakan pembelajaran merubah kebiasaan belajar bagi siswa, dan guru harus menyiapkan bahan secara online yang dapat mempermudah dalam memahami materi. Namun, sistem pembelajaran di setiap jenjang pendidikan saat ini mengalami perubahan, yang semula dilaksanakan secara daring berganti menjadi pertemuan tatap muka terbatas. Terjadinya perubahan pembelajaran dari daring ke pertemuan tatap muka di masa Pandemi Covid-19 membuat guru dan siswa dapat beradaptasi. Adaptasi yang dilakukan oleh guru yaitu menyesuaikan kembali pendekatan pengajaran dari daring ke tatap muka, perangkat pembelajaran, dan berkomunikasi dengan guru.

### **Daftar Pustaka**

- Annisa, & Sholeha, D. (2021). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Metode Pembelajaran Discovery Learning. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 2(1), 218–225. Retrieved from <https://journal.publication-center.com/index.php/ijte/article/view/245>.
- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus ( COVID-19 ) Pandemi in Georgia. *Modestum*, 5(4), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.29333/pr/7937>

- Listiawati, N., Siswantari, Suryawati, D., & Murdiyningrum, Y.(2020), adaptasi pembelajaran pada PAUD di masa pandemi Covid-19. Jakarta: Pusat Penelitian Kebijakan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Mahmudi, W., & Fernandes, R. (2021). Adaptasi Siswa Terhadap Pola Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 1 Solok. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 4(3).
- Meriana, T., & Tambunan, W. (2021). Evaluasi Persiapan Sekolah Tatap Muka Di Tkk Kanaan Jakarta. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(1), 1-12.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *Internet and Higher Education*.  
<https://doi.org/10.1016/j.jiheduc.2010.10.001>
- Supriatna, U. (2021). Flipped Classroom: Metode Pembelajaran Tatap Muka Terbatas pada Masa Pandemi Covid-19. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 7(3), 57-62.
- Supriyanto, A., Rozaq, J. A., Santosa, A. B., & Listiyono, H. (2021). Uji Coba Persiapan Pembelajaran Tatap Muka Masa Normal Baru PAUD “Tunas Bangsa” Semarang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(3), 753-763.
- Surat Edaran Kemendikbud No. 4 Tahun 2020. *Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Viru Disease Covid 19*.  
<https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaranmendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikandalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>

Tanuwijaya, N. S., & Tambunan, W. (2021). Alternatif Solusi Model Pembelajaran Untuk Mengatasi Resiko Penurunan Capaian Belajar Dalam Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Di Masa Pandemic Covid 19. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 10(2), 80-90.

# IMPLEMENTASI *HYBRID LEARNING* PEMBELAJARAN PJOK SMAN 1 MASALEMBU

Rachlai Eko Arisetiawan, M.Pd<sup>11</sup>  
(SMA Negeri 1 Masalembu)

---

*“Berbagai model pembelajaran dapat diterapkan apabila sesuai dengan keadaan. Synchronous live merupakan salah satu dari model Hybrid Learning yang tepat untuk diimplementasikan dalam pembelajaran PJOK”*

Mengingat situasi pandemi covid 19 yang sudah mulai melandai dan cenderung menurun di negara Indonesia pemerintah pusat menetapkan bahwa pendidikan di segala jenjang dapat dilakukan secara PTM Terbatas. Tidak terkecuali di provinsi Jawa Timur khususnya di kabupaten Sumenep yang sudah masuk dalam PPKM level 2. Di mana dapat dilaksanakan PTM terbatas melalui protokol kesehatan secara ketat dan harus selalu berkoordinasi dengan satgas covid setempat yaitu mulai dari Polsek, Koramil dan Puskesmas. Dalam hal ini termasuk didalamnya adalah SMAN 1 Masalembu yang mana secara geografis merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terdapat dalam gugusan kepulauan dan masuk dalam wilayah administratif dibawah

---

<sup>11</sup> Rachlai Eko Arisetiawan, M.Pd lahir di Magelang, 23 Maret 1989. Penulis merupakan Guru Pendidkan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Masalembu. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2011), dan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2014). Menjadi Pembina Kader Bela Negara sejak (2015) di bawah naungan Kemenhan RI.

pemerintah kabupaten Sumenep. Sehingga dengan munculnya kebijakan pemerintah dengan diizinkan pertemuannya tatap muka terbatas SMAN 1 Masalembu segera mengikuti dan melakukan penyesuaian dengan aturan pemerintah yang telah ditetapkan.

Dan pembelajaran PJOK sendiri di SMAN 1 Masalembu selama pembelajaran daring kemarin masih belum dapat berjalan secara efektif dan tujuan dari pembelajaran PJOK sendiri belum dapat hasil maksimal. Untuk itu dengan diperbolehkan PTM terbatas ini semoga menjadi salah satu solusi agar pembelajaran PJOK terutama di daerah kepulauan yang terbatas jaringan internet dapat berjalan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan. Yang mana tujuan dari pembelajaran PJOK itu sendiri adalah menjaga kebugaran siswa melalui aktivitas fisik dengan suasana yang menyenangkan. Kemudian yang kita ketahui bersama PTM terbatas merupakan Pertemuan secara langsung/tatap muka antara guru dan siswa dalam pembelajaran namun dalam kondisi yang dibatasi.

Dibatasi dapat kita lihat dari jumlah kehadiran siswa yang diatur sedemikian rupa dan dalam waktu/jam pembelajaran yang dikurangi pula. Seperti yang diterapkan di SMAN 1 Masalembu yang mana dalam satu kelas hanya dibatasi 50% siswa sehingga dapat diatur dalam pembagian melalui penomoran absen genap dan ganjil yang masuk secara bergantian. Dan juga dalam jumlah jam mengajar masing-masing mapel yang mana salah satunya adalah mapel PJOK yang awalnya dalam kondisi normal atau sebelum pandemi mendapatkan 3 jam pelajaran di masing-masing pertemuan sekarang karena melakukan PTM terbatas diberikan 2 jam pelajaran saja untuk masing-masing pertemuan. Tentu hal ini merupakan tantangan tersendiri untuk guru mata pelajaran PJOK bagaimana caranya agar pembelajaran tersebut dapat berjalan dengan baik dan tujuan dari pembelajaran tersebut dicapai.

Dari permasalahan tersebut diatas seorang guru/pendidik dalam pelajaran PJOK harus menemukan sebuah metode yang tepat untuk digunakan sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Saya sebagai guru PJOK pada SMAN 1 Masalembu menerapkan sebuah metode yang dikenal dengan istilah *hybrid learning*. Karena setelah saya melihat dan mempelajari metode *hybrid learning* merupakan sebuah metode yang cocok untuk digunakan saat PTM terbatas terutama untuk mata pelajaran yang membutuhkan untuk penilaian keterampilan psikomotor yang mana dalam hal ini adalah mata pelajaran PJOK. Karena penilaian keterampilan untuk mata pelajaran PJOK merupakan salah satu aspek penilaian yang tidak bisa dikesampingkan.

Istilah *hybrid learning* dan *blended learning* seringkali dipertukarkan dalam penggunaannya. Padahal keduanya memiliki perbedaan meski tidak terlalu signifikan. *Blended learning* adalah sekadar menggabungkan antara pembelajaran daring dan tatap muka. Sementara itu, *hybrid learning* adalah menggabungkan setiap kemungkinan teknik pembelajaran terbaik, tidak peduli daring atau tatap muka, guna mencapai tujuan pembelajaran secara optimal (Unesco-McKinsey, 2020). Jika pada *blended learning* berusaha menjaga keseimbangan antara pertemuan tatap muka dan daring. Namun pada *hybrid learning* bisa jadi lebih dominan pada daring atau tatap muka, tergantung pada tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dan karakteristik siswa.

Pada pembelajaran PJOK yang salah satu tujuannya menyampaikan informasi atau bersifat kognitif, maka model pembelajaran daring bisa menjadi pilihan yang rasional. Namun, pada pembelajaran yang tujuannya mengerjakan sesuatu, mempraktikkan keterampilan, dan mengalami suatu aktivitas, maka bisa dipilih pembelajaran tatap muka dan ini kita jumpai pada pembelajaran PJOK. Selain itu, faktor karakteristik siswa, terutama usia siswa perlu menjadi pertimbangan. Efektivitas pembelajaran daring berbanding lurus dengan usia siswa. Semakin rendah usia dan tingkat

pendidikan, semakin rendah pula efektivitas pembelajaran daring hal ini juga dapat dilihat pada siswa di SMAN 1 Masalembu. Semakin tinggi usia dan pendidikan, semakin tinggi pula efektivitas pembelajarannya.

Ada enam model hybrid learning yang banyak digunakan dalam praktik di sejumlah negara (Unesco-McKinsey, 2020). Pertama, model in-person, di mana proses pembelajaran terjadi secara riil di kelas tatap muka. Model ini seperti biasa dilakukan dalam situasi non-pandemi. Interaksi antara guru, siswa, dan sumber belajar terjadi dalam situasi yang nyata. Kedua, model homework, di mana guru memberikan instruksi di sekolah, sementara siswa mengerjakannya di rumah. Model ini memberikan penekanan pada efisiensi waktu tatap muka untuk melakukan hal-hal yang sifatnya urgen dan direktif, sedangkan kegiatan yang sifatnya mandiri dilakukan siswa di rumah. Ketiga, model flipped classroom, di mana instruksi diberikan di rumah, sementara mengerjakannya di sekolah. Model ini merupakan kebalikan dari model homework, yang menganggap aktivitas siswa dalam belajar lebih diutamakan daripada perintah untuk melaksanakan aktivitas tersebut. Keempat, model synchronous live, di mana sekelompok siswa belajar di sekolah dan pada saat yang sama sekelompok siswa yang lain belajar di rumah. Model ini biasanya dipilih untuk mengakomodasi kebijakan physical distancing, mengurangi kerumunan orang dalam tempat yang sama. Kelima, model asynchronous hybrid, yakni menggabungkan aktivitas pembelajaran di sekolah dan di rumah. Keenam, model remote, di mana pembelajaran sepenuhnya terjadi di rumah.

Dari keenam model hybrid learning yang cocok digunakan pada SMAN 1 Masalembu dengan menyesuaikan keadaan yang ada dengan dihadapkan kebijakan PTM terbatas maka digunakanlah model synchronous live, di mana sekelompok siswa belajar di sekolah dan pada saat yang sama sekelompok siswa yang lain belajar di rumah. Model ini biasanya dipilih untuk mengakomodasi kebijakan physical distancing,

mengurangi kerumunan orang dalam tempat yang sama dengan keterbatasan yang ada di kepulauan

Secara prinsip, proses belajar bisa terjadi di mana saja, tidak hanya terbatas pada lingkungan sekolah tetapi juga bisa terjadi di luar sekolah seperti di rumah, tempat kerja, masyarakat, dan di jagad virtual. Apalagi di era sekarang, sumber-sumber belajar begitu berlimpah di internet namun hal ini menjadi kendala sendiri untuk sekolah yang berada di kepulauan. Peserta didik seharusnya dapat mengakses sumber belajar nyaris tak terbatas, baik di dalam dan luar negeri tapi hal tersebut masih minim untuk di kepulauan Masalembu.

### **Daftar Pustaka**

- Ackerman, A. S. (2008). Hybrid Learning in Higher Education: Engagement Strategies. *College & University Media Review*, 14(1), 145–158. Retrieved from <http://ezproxy.lib.swin.edu.au/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=44881355&site=ehost-live&scope=site>
- Engzell, P., Frey, A., & Verhagen, M. D. (2021). Learning loss due to school closures during the COVID-19 pandemic. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(17), e2022376118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2022376118>
- Hidayat, M. A. (2021). Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan melalui tatap muka dan daring - Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Hong, J. C., Lee, Y. F., & Ye, J. H. (2021). Procrastination predicts online self-regulated learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown. *Personality and Individual Differences*, 174, 110673. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110673>

- Jeong, H. C., & So, W. Y. (2020). Difficulties of online physical education classes in middle and high school and an efficient operation plan to address them. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197279>
- Kemenpora. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- OECD. (2021). The state of school education: One year into the Covid pandemic. The Organisation for Economic Co-operation and Development.
- Ramdani, A. (2021). Efektivitas pembelajaran PJKO secara daring berdasarkan persepsi siswa - Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Unesco-McKinsey. (2020). COVID-19 response – hybrid learning. Unesco in collaboration with McKinsey and Company.
- Widyanuratikah, I. (2021, January 21). Kemendikbud: Tanda learning lost sudah mulai tampak.Republika.Co.Id. Retrieved from <https://republika.co.id/berita/qna3kh428/kemendikbud>
- Yarrow, N., Masood, E., & Afkar, R. (2020). Estimates of Covid-19 impacts on learning and earning in *Indonesia*. World Bank. <https://doi.org/10.1596/34378>

## BAB II

### PROBLEMATIKA DAN PROKONTRA PTM





## **PTMT: SEBUAH HARAPAN BAGI PESERTA PPG DALAM JABATAN TAHAP 4 TAHUN 2021**

**Dr. Sapto Wibowo, S.Pd., M.Pd<sup>12</sup>**  
**(Universitas Negeri Surabaya)**

---

*“PTMT bukanlah pembelajaran tatap muka biasa, melainkan pembelajaran dengan penyesuaian kondisi baru pada masa transisi online ke offline. PTMT menjadi harapan para guru sebagai ruang untuk mengatasi kesulitan belajar siswa”*

Melandainya kasus Covid-19 di sejumlah wilayah Tanah Air membuat Pemerintah membuka wacana dengan memberlakukannya Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT), meskipun menuai beragam pendapat. Menristekdikbud Nadiem Makarim (Mas Menteri) melalui siaran persnya nomor 242/sipres/A6/VI/2021 telah memberi ruang yang lebar untuk sekolah dan masyarakat yang hendak melaksanakan pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT). Bahkan Mas Menteri sudah meluruskan mispersepsi yang terjadi dalam beberapa pemberitaan terkait pelaksanaan PTMT, yang pada intinya bahwa PTM terbatas tidak sama seperti sekolah tatap muka biasa. Selain itu vaksinasi menjadi faktor penunjang untuk lancarnya PTMT.

---

<sup>12</sup> Dr. Sapto Wibowo, S.Pd., M.Pd lahir di Jakarta, 22 Mei 1972, penulis merupakan dosen pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Surabaya, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di IKIP Negeri Surabaya (1997), gelar Sarjana Magister Pendidikan di Universitas Negeri Surabaya (2010), dan gelar Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya (2019). Sampai saat ini penulis merupakan salah satu koordinator pelaksana PPG mapel PJOK Universitas Negeri Surabaya.

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang sudah berjalan selain banyak kendala juga ada dampak psikis yang dialami oleh para peserta didik. Selain itu meskipun pelaksanaan PJJ sudah memanfaatkan teknologi disinyalir memunculkan beberapa dampak negatif bagi peserta didik (Powa : 2021). Pemerintah kemudian menetapkan untuk memberlakukan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) dengan syarat-syarat yang ketat yaitu salah satunya persetujuan orang tua (Powa : 2021).

PTMT adalah solusi alternatif yang ditempuh oleh Kemenristekdikbud menanggapi aspirasi masyarakat dan orang tua siswa yang mengeluh terkait PJJ yang membuat anak semakin menurun kualitas pendidikannya (Yudistira : 2021). Situasi pandemi jangan sampai meluluhlantakkan harapan kita semua. Mau tidak mau, suka tidak suka semua orang dituntut untuk bisa beradaptasi terhadap situasi pandemi seperti saat ini. Ajakan untuk selalu menerapkan disiplin dan menerapkan protokol kesehatan (prokes) dimanapun berada baik di rumah maupun di sekolah.

Kerepotan, kesulitan serta hambatan tentu saja hal yang tidak bisa dihindari saat kita berani memutuskan untuk melaksanakan PTMT. Sekolah, orang tua, dan juga anak diharapkan untuk menjadi pelopor dan garda depan untuk menjadi satgas yang siaga menghadapi COVID-19 (Yudistira : 2021). Pelaksanaan PTMT dapat berhasil tidak lepas dari peranan guru di sekolah. Guru memiliki peran yang cukup besar dalam menjalankan suksesnya PTMT. PTMT bukanlah sekolah biasa seperti yang dikatakan Presiden Jokowi. PTMT adalah pendidikan dengan adaptasi dan penyesuaian baru. Tanggung jawab guru sudah tidak lagi sekedar memberikan satu mata pelajaran semata, melainkan lebih dari itu. Guru dituntut untuk bisa mengatasi dan menyembuhkan permasalahan seputar psikologi anak yang cukup parah akibat pandemi.

PTMT memang sebaiknya dijadikan ruang konsultasi belajar untuk mengatasi kesulitan-kesulitan anak dalam belajar. Peserta didik tidak boleh terbebani pembelajaran

yang berat dengan adanya PTMT. Jangan sampai pelaksanaan PTMT justru menjadi masalah atau beban baru bagi peserta didik itu sendiri. Guru tidak boleh mengejar target dari hasil belajar peserta didik. Dengan terlaksananya PTMT memang menjadi ruang untuk melepas kerinduan dan problem belajar siswa selama pandemi. Harapan semua keberhasilan PTMT menjadi timbulnya ruang bagi kita untuk memupuk harapan dan optimisme bersama melawan COVID-19 dan mengakhiri pandemi dengan segera.

Pendidikan Profesi Guru (PPG) merupakan salah satu upaya pemerintah untuk mempersiapkan tenaga-tenaga guru profesional untuk mewujudkan tujuan dari pendidikan nasional sesuai dengan UU RI Nomor 14 Pasal 2 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. PPG adalah program pendidikan yang diselenggarakan untuk mempersiapkan lulusan S-1 kependidikan dan non kependidikan untuk menguasai kompetensi guru secara utuh sesuai dengan standar pendidikan (Zulfitri : 2019). Selain itu PPG adalah pendidikan yang dapat diikuti oleh lulusan S1 program studi kependidikan ataupun S1, dan D4 non kependidikan yang memiliki minat khususnya untuk menjadi guru/pendidik. Pengertian dari guru profesional sendiri adalah guru yang mampu menunjukkan kemampuannya dalam melaksanakan tugas sebagai tenaga pengajar (Ma'rifah : 2019). Kemampuan ini dapat ditandai dengan penguasaan kompetensi yang harus dimiliki guru pada era pendidikan 4.0 adalah kompetensi profesional dan paedagogik. Guru dapat meningkatkan kemampuan dalam memilih dan menguasai bahan ajar, merencanakan, mengembangkan, dan mengaktualisasi proses belajar mengajar yang produktif.

Berdasarkan pengalaman dan pendapat beberapa alumni lulusan PPG penyelenggara LPTK Uinersitas Negeri Surabaya bahwa PPG yang diikuti memberikan banyak ilmu yang baru dalam lingkup kompetensi pedagogik dan profesional. Pemberian sertifikat pendidik setelah lulus program PPG dapat menunjang profesi sebagai guru. Pelaksanaan program

PPG sudah berjalan dengan baik dan tepat waktu, walaupun masih terdapat beberapa keluhan mahasiswa program PPG angkatan III (Galih : 2018).

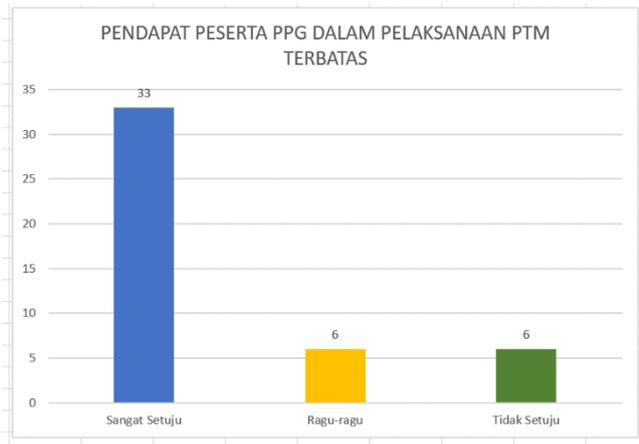
Pelaksanaan PPG Dalam Jabatan (Daljab) Tahun 2021 di Lembaga Pengembangan, Pembelajaran, dan Profesi (LPPP) Universitas Negeri Surabaya sudah berjalan pada gelombang Tahap 4. Dari hasil diskusi dan pengisian angket terkait PTMT sebagian besar dari para peserta sangat menyambut baik terlaksananya PTMT di sekolah masing-masing. PTM harus benar-benar dipersiapkan dengan baik oleh satuan pendidikan. Persiapan yang baik akan mendukung lancarnya penyelenggaraan PTM. Persiapan yang perlu dilakukan pada semua komponen yaitu persiapan kebijakan, sarana prasarana satuan pendidikan, warga satuan pendidikan, dan kesiapan orang tua peserta didik.

Selama ini dengan model PJJ dari hasil diskusi bersama peserta PPG Daljab Tahap 4 Universitas Negeri Surabaya tidak maksimal dengan berbagai macam kendalanya. Dengan adanya kebijakan PTM meskipun masih Terbatas dari pemerintah merupakan titik terang dan harapan yang selama ini dinanti-nanti oleh seluruh pendidik termasuk peserta PPG Daljab Tahap 4 Universitas Negeri Surabaya. Apalagi tuntutan tugas di *Learning Management System* (LMS) adalah Praktek Pembelajaran Lapangan (PPL). Karena dengan model PJJ untuk memenuhi kewajiban tugas di LMS masih banyak dijadikan momok oleh beberapa peserta dengan alasan diantaranya takut tidak maksimal dalam pengerjaannya.

Adapun harapan-harapan dari peserta PPG Daljab Tahap 4 Universitas Negeri Surabaya dengan terlaksananya PTM meskipun masih terbatas antara lain agar pembelajaran bisa berjalan dengan lancar, sehingga pendidikan anak tidak terganggu. Anak-anak mendapatkan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan belajarnya dengan terlaksananya PTMT. Selain itu semoga keadaan kembali normal seperti sebelum pandemi dimana kita tidak tau kapan pandemi akan berakhir, karena peserta didik juga sudah rindu berinteraksi

dengan para guru dan teman-teman di sekolah untuk bisa bersenda gurau dan interaksi lainnya tentunya dengan disiplin proses.

Harapan hanya terus menjadi harapan peserta PPG Daljab Tahap 4 Universitas Negeri Surabaya apabila pengampu kebijakan tidak tanggap, solutif menyikapi permasalahan ini, dan cepat menentukan kebijakan dalam menghadapi situasi yg bisa berubah sewaktu waktu.



Gambar 1. Grafik Hasil Angket Pelaksanaan PTMT

### Daftar Pustaka

Galih, Aditya. 2018. Persepsi Mahasiswa Program Pendidikan Profesi Guru (PPG) Pendidikan Sejarah Terhadap Program PPG. *JPS - Jurnal Pendidikan Sejarah, Volume 7 Nomor 1 Tahun 2018*. DOI: <https://doi.org/10.21009/JPS.071.05>

Ma'rifah, D.R., Purbosari, P.P. 2019. Profesi Pendidikan Guru Dalam Pandangan Mahasiswa. *FKIP UNS Journal Systems*

- Powa, N. W., Tambunan, W., & Limbong, M. 2021. Analisis Persetujuan Orang tua Terhadap Rencana Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di SMK Santa Maria Jakarta. *Jurnal Manajemen Pendidikan*. ISSN 2301-5594 Vol.10No.02-Juli2021. DOI: <https://doi.org/10.33541/jmp.v10i2.3274>
- Yudistira, Arif. 2021. PTMT dan Harapan Pendidikan Kita. <https://kumparan.com/arifsaifudinyudistiraa/ptmt-dan-harapan-pendidikan-kita-1wfKg0i1QQW/2>
- Zulfitri, H., Setiawati, N.P., & Ismaini. 2019. Pendidikan Profesi Guru (PPG) sebagai Upaya Meningkatkan Profesionalisme Guru. *Lingua, Jurnal BahasaA & Sastra*, Volume 19, *Nomor 2, Juni 2019*

# KEUNTUNGAN MELAKUKAN PTMT DALAM PEMBELAJARAN GERAK DI PERGURUAN TINGGI

Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE. M.Si<sup>13</sup>

(Universtasi Negeri Jakarta)

---

*“Diberlakukannya PTMT memberikan banyak keuntungan saat proses pembelajaran PJOK di perguruan tinggi. Penekanan kemampuan gerak dasar mahasiswa terdistribusi dengan normal ”*

Sejak virus corona (COVID-19) masuk ke Indonesia, pembelajaran di seluruh jenjang pendidikan mulai dari TK hingga Perguruan Tinggi mengalami gangguan. Hal ini disebabkan karena penyebaran virus corona yang sangat cepat, sehingga untuk menahan laju penyebarannya semua negara termasuk Indonesia mengeluarkan berbagai kebijakan. Tentunya kebijakan ini juga berdampak kepada bidang pendidikan, dimana sejak virus corona masuk ke Indonesia tahun 2019 hingga saat ini telah terjadi perubahan pada sistem pembelajaran di Indonesia.

Sistem pembelajaran yang digunakan adalah dengan menggunakan sistem jarak jauh (*distance learning*) atau yang sering dikenal dengan istilah pembelajaran online (*daring*).

---

<sup>13</sup> Penulis lahir di Jakarta 9 November 1979, penulis merupakan dosen di Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Pendidikan Keperawatan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta, Sarjana Manajemen di Universitas Nasional, sedangkan menyelesaikan gelar Magister Manajemen Komunikasi di Universitas Indonesia dan menyelesaikan gelar Doktor Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta.

Hal ini juga berlaku untuk pengajaran di jenjang yang lebih tinggi yaitu Perguruan Tinggi. Terlepas dari langkah-langkah yang harus diambil oleh universitas dalam rangka membantu pemerintah dalam mengurangi penyebaran virus corona, pihak universitas harus terus mempertahankan standar akademik yang tinggi, memberikan pengalaman siswa berkualitas tinggi seperti yang diperlukan untuk penyampaian hasil pembelajaran yang terkait dengan setiap program gelar.

Tentu hal ini menciptakan tantangan bagi setiap Perguruan Tinggi, dimana kegiatan pendidikan harus terus berjalan terutama Perguruan Tinggi yang memiliki mata kuliah gerak/praktek seperti LPTK yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Karena pada Perguruan Tinggi yang mempunyai Fakultas Ilmu Keolahragaan ini perlu melakukan penekanan yang sangat penting pada kedua aspek yaitu aspek teori dan praktek (gerak). Dimana ketika mengembangkan aspek praktek (gerak), penekanan yang diberikan adalah kegiatan dengan menggunakan pendekatan praktek di lapangan (Gamage et al., 2020).

Oleh karena itu, tentunya pengajaran yang harus dilakukan adalah dengan melakukan pengajaran secara tatap muka dengan harapan agar tujuan pembelajaran yaitu penguasaan gerak dapat dipenuhi. Namun, pembelajaran tatap muka sering dikritik karena mendorong pembelajaran yang bersifat pasif, mengabaikan perbedaan individu dan kebutuhan peserta didik, serta tidak memperhatikan pemecahan masalah, berpikir kritis, atau keterampilan berpikir tingkat tinggi lainnya (Banathy, 1994). Ada 4 perbedaan utama antara pembelajaran online dengan pembelajaran tatap muka, yaitu: Akses, Waktu, modus ekspresi dan Isyarat visual (Meyer, 2003; Tiene, 2000).

Walaupun saat ini pembelajaran online menjadi popularitas karena adanya kondisi pandemic, namun banyak pendidik yang tidak mendukung pembelajaran secara online. Hal ini dikarenakan mereka tidak percaya bahwa

pembelajaran online dapat memecahkan masalah pengajaran yang begitu kompleks (Conlon, 1997). Bahkan ada juga yang khawatir tentang banyaknya hambatan yang menghalangi pembelajaran online yang efektif. Kekhawatiran ini termasuk perubahan sifat teknologi, kompleksitas sistem jaringan, kurangnya stabilitas dalam lingkungan belajar online, dan pemahaman yang terbatas tentang seberapa banyak siswa dan guru yang mengetahui tentang keberhasilan dalam partisipasi di pembelajaran online (Brandt, 1996).

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka untuk Perguruan Tinggi yang memiliki banyak penekanan pada praktek seperti LPTK (Lembaga Perguruan Tinggi Kependidikan) maka metode pembelajaran yang tepat adalah metode tatap muka. Karena dengan menggunakan metode tatap muka peserta didik dapat mengamati, mempraktekkan dan langsung mendapatkan evaluasi secara langsung. Sehingga mengurangi miskomunikasi dan salah penafsiran. Agar peserta didik mampu menguasai atau mampu melakukan gerakan olahraga seperti atletik, renang, senam dan lain-lain, maka peserta didik harus dapat mempraktekkannya secara langsung setelah mengetahui teori bagaimana gerakan tersebut dilakukan. Karena untuk dapat menguasai gerakan olahraga, peserta didik harus melalui tahapan belajar gerak, yaitu: tahap kognitif, tahap asosiatif/fiksasi, dan tahap otomatis.

Ketiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan (Isa Ansori dan Sukardi, 2018). Keterampilan gerak merupakan hasil dari pengembangan pola-pola gerak yang merupakan gabungan dari gerakan-gerakan yang ditampilkan dalam respon-respon gerak yang membentuk pola gerakan tertentu seperti gerakan renang, atletik, senam dan lain-lain. Untuk mencapai atau memiliki keterampilan gerak yang baik diperlukan proses belajar dan berlatih dalam jangka waktu tertentu dan dibutuhkan banyak pengulangan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembelajaran keterampilan gerak, yaitu: (1) pelajar, (2)

keterampilan yang harus dipelajari, (3) kondisi dimana keterampilan gerak itu dipelajari (Edwards, 2010).

Akan tetapi, walaupun tatap muka memiliki kelebihan dalam pembelajaran gerak, namun pembelajaran tatap muka tetap memiliki kekurangan terutama dilakukan pada saat kondisi pandemic seperti ini. PTMT dilakukan setelah diterbitkannya surat keputusan bersama (SKB) 4 menteri, yakni Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Kesehatan, Menteri Agama, dan Menteri Dalam Negeri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Adapun alasan dilakukannya PTMT adalah: untuk mengurangi risiko dampak sosial negatif berkepanjangan, untuk menghindari penurunan capaian pembelajaran anak, mengurangi jumlah putus sekolah, Selain itu, Pemerintah menganggap bahwa pembelajaran tatap muka memiliki beberapa keuntungan, yaitu:

### **1. Interaksi dan Komunikasi Lebih Mudah**

Selama KBM daring diakui komunikasi dan interaksi antara guru dengan murid maupun antara sesama murid menjadi terhambat dan tidak berjalan dengan optimal. Hal ini dikarenakan, saat KBM daring berlangsung proses komunikasi dilakukan melalui *video call* atau *chat* saja. Kondisi ini tentu dapat menghilangkan kedekatan dan proses komunikasi antara guru dan murid, terutama dalam kaitannya dengan proses penyampaian materi.

### **2. Sumber dan Media Pembelajaran Lebih Familiar**

Salah satu kendala utama yang dihadapi guru maupun murid selama menjalani KBM daring adalah hal-hal yang berkaitan dengan pemanfaatan dan pengelolaan sumber dan media pembelajaran. Sumber belajar daring yang digunakan hingga saat ini, masih kurang familiar dan kurang dipahami penggunaannya baik oleh guru maupun murid.

### **3. Tidak Harus Terhubung dengan Internet**

Kendala yang lainnya dalam KBM daring adalah ketergantungan terhadap teknologi seperti gawai atau laptop dan koneksi internet. Sehingga tentunya hal ini menjadi salah satu keuntungan dari KBM tatap muka yang tidak membutuhkan koneksi internet dan gawai.

### **4. Mudah dalam Penilaian Karakter**

Kendala lain dari KBM daring adalah sulit melakukan dan mengidentifikasi hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan karakter dan moral. Karena salah satu cara yang ideal untuk mengukur karakter siswa adalah dengan berinteraksi dan menganalisis secara langsung.

### **5. Tidak Gampang Stres & Lebih Fokus**

KBM daring yang telah dilakukan dikeluhkan baik oleh siswa, orang tua maupun guru. Hal ini disebabkan karena KBM daring yang dilakukan dari rumah membuat siswa dan orang tua cepat menjadi stress. Tingkat stress siswa meningkat disebabkan mereka tidak bisa berinteraksi dengan teman-temannya dan bermain di lingkungan sekolah. Sedangkan tingkat stress pada orang tua meningkat dikarenakan selama KBM daring dilakukan orang tua harus pintar dalam membagi waktu antara mengajar, bekerja dan mengurus keperluan rumah tangga.

### **6. Lebih Terkontrol**

Keuntungan dari metode tatap muka adalah adanya control dari guru/pengajar terhadap peserta didik, karena guru/pengajar memiliki akses untuk mengawasi para siswa secara langsung sehingga ketika proses KBM berjalan, sehingga para siswa bisa lebih mudah dipantau dan dikontrol.

### **7. Praktikum Lebih Gampang dan Efektif**

Keuntungan metode tatap muka yang lain adalah, lebih mudah/gampang dan lebih efektif ketika mata pelajaran atau mata kuliah yang dilakukan adalah mata

pelajaran atau mata kuliah gerak. Karena dengan melakukan metode tatap muka, proses praktek dan penugasan lebih mudah untuk disiapkan, diatur dan dinilai. Sebab seluruh siswa bisa dilihat secara langsung kinerja dan proses kerjanya oleh guru/pengajar. Pada akhirnya proses penilaian yang dilakukan juga lebih terukur dan efektif karena dinilai dari seluruh aspek termasuk kinerja, keaktifan, kreativitas, serta hasil karya atau praktik setiap siswa.

Oleh karena itu, berdasarkan dari kajian di atas, maka dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran tatap muka masih lebih efektif dalam pembelajaran gerak terutama di Perguruan Tinggi. Karena dalam Perguruan Tinggi memiliki tuntutan yang lebih besar dibandingkan dengan jenjang pendidikan yang lainnya seperti SD, SMP dan SMA. Apalagi, Perguruan Tinggi yang memiliki penekanan kepada peserta didik untuk memiliki kemampuan penguasaan terhadap gerak, dimana tidak semua peserta didik dalam Perguruan Tinggi tersebut memiliki kemampuan gerak dasar yang diinginkan. Sehingga, tentunya akan sulit jika perkuliahan atau pembelajaran dilakukan secara daring/online.

### **Daftar Pustaka**

- Banathy, B. (1994). Designing educational systems: Creating our future in a changing world, In C. M. Reigeluth & R. J. Garfinkle (Ed.). Systematic change in education. Englewood Cliffs: NJ: Educational Technology Publications.
- Brandt, D. S. (1996). Teaching the net: Innovative techniques in Internet training. In 11th Annual Computers in Business Conference, Washington, DC.
- Conlon, T. (1997). The Internet is not a panacea. *Scottish Educational Review*, 29(1), 30-38.

- Edwards, W. H. (2010). *Motor Learning and Control From Theory to Practice*. USA Sacramento: California State University.
- Gamage, K. A. A., Wijesuriya, D. I., Ekanayake, S. Y., Rennie, allan e. w., Lambert, chris g, & Gunawardhana, N. (2020). *education sciences Online Delivery of Teaching and Laboratory Practices: Continuity of University Programmes during*. *Education Sciences*, 10(December 2019), 1–9.
- Isa Ansori dan Sukardi. (2018). *PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN INTERAKTIF KEMAMPUAN GERAK DASAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR*. In *Seminar Nasional Pendidikan PGSD UMB & HDPGSDI Wilayah Jawa* (pp. 549–555).
- Meyer, K. A. (2003). *Face-to-face Versus Threaded Discussions: The Role of Time and Higher-Order Thinking*. *Journal of Asynchronous Learning Networks*, 7(3), 55–65.
- Tiene, D. (2000). *Online Discussions: a Survey of Advantages and Disadvantages Compared to Face-to-face discussions*. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, 9(4), 371–384.



## PRO KONTRA PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS

Ari Dyah Sinta Tri Astuti S.Sos.,MA.<sup>14</sup>

(STISIP Kartika Bangsa Yogyakarta)

---

*"Permasalahan yang terjadi pada PJJ memunculkan adanya penetapan diperbolehkannya PTMT. Adanya PTMT juga memicu pro dan kontra karena harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditetapkan "*

Sudah hampir dua tahun pandemi Covid-19 melanda dunia, termasuk Indonesia. Covid-19 mulai muncul di Indonesia sekitar bulan Maret 2020 tahun lalu. Pandemi yang terjadi di dunia telah memberikan dampak yang besar pada seluruh aspek kehidupan masyarakat. Berbagai bentuk kebijakan yang diambil pemerintah untuk mengurangi penyebaran virus telah menuai pro dan kontra masyarakat. Salah satunya adalah kebijakan pemerintah dalam bidang pendidikan. Selama lebih dari satu tahun Pemerintah menerapkan pembelajaran jarak jauh (PJJ) untuk menekan penyebaran covid-19. Tentu selama diterapkan PJJ telah menimbulkan berbagai dampak negatif bagi siswa, sekaligus pada orang tua. Saya sendiri sebagai seorang dosen juga merasakan bahwa proses belajar mengajar dengan daring memiliki sejumlah

---

<sup>14</sup> Ari Dyah Sinta Tri Astuti, S.Sos., MA. lahir di Bantul 8 Maret 1993. Penulis merupakan dosen prodi sosiologi di STISIP Kartika Bangsa Yogyakarta. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Sosiologi di UGM (2016) dan gelar Magister Sosiologi di UGM (2018).

tantangan tersendiri yang tidak pernah saya bayangkan sebelumnya.

Pembelajaran Tatap Muka (Luring) sudah lama dilarang, dan Pembelajaran Online (Daring) telah hadir menggantikannya. Masyarakat pun terlebih Para Pelajar dan Mahasiswa sudah mulai jenuh untuk menjalaninya. Terlebih bagi mereka yang tidak memiliki fasilitas memadai dan berada di tempat yang lemah atau bahkan tidak ada sinyal, sehingga untuk melakukannya harus meninggalkan rumah untuk mendapatkan sinyal agar bisa mengikuti dan menjalani proses pembelajaran. Selain itu ada beberapa tantangan dalam pembelajaran daring.

Tantangan pertama ialah Insfrastruktur yang harus memadai. Hal ini menjadi tantangan terbesar bagi kampus-kampus yang sedang berjuang, karena masih minimnya insfrastruktur seperti Learning Management System (LMS). Permasalahan yang dihadapi oleh kampus-kampus sedang berkembang ialah kesulitan dalam mencari LMS yang sesuai dengan anggaran kampus. Banyak LMS yang ditawarkan, namun ada sebagai mahasiswa yang tidak bisa mengoperasikan LMS tersebut, sehingga dosen banyak yang kesulitan untuk mengajar, karena tidak semua siswa mampu dan melek teknologi. Selain itu, keterbatasan peralatan mengajar, juga berdampak pada kualitas pengajaran. Apalagi kita dituntut untuk menerapkan MBKM.

Selain minimnya insfrastruktur yang kurang memadai, faktor psikologis dan sosiologis pada siswa juga menjadi tantangan. Dimana adanya pembelajaran daring, telah merubah psikologi anak menjadi kurang bersosialisasi dengan teman-teman. Karena keseharian mereka hanya melihat layar laptop. Waktu bermain dengan teman-teman juga berkuang, sehingga anak kurang pergaulan dan cenderung terpaku pada HP. Selain itu interaksi yang dibangun anak juga tidak secara langsung bertemu, melainkan tatap maya. Disamping faktor psikologi yang dihadapi anak, dengan adanya sekolah daring telah membawa

tambahan beban kerja, khususnya bagi ibu. Karena untuk anak-anak sekolah Ibu harus mendampingi sekolah anak-anaknya. Padahal banyak ibu yang harus bekerja. Sehingga pembelajaran daring telah menimbulkan beban kerja tambahan bagi orang tua.

Kini Pemerintah mulai mengizinkan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas khususnya bagi Sekolah maupun Perguruan Tinggi yang memenuhi syarat. Sejumlah anggota masyarakat pun terutama para Pelajar dan Mahasiswa banyak yang menyambut baik. Namun ternyata di dalam proses pelaksanaannya belum dapat berjalan mulus, karena terjadi pro dan kontra di berbagai kalangan.

### **Pro Kontra Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas**

Masyarakat Indonesia sudah sejak lama dikenal sebagai bangsa yang bersifat majemuk, mengingat adanya keragaman Suku Bangsa, Ras, Agama, Budaya, Tingkat Pendidikan, Tingkat Kepemilikan, Tingkat Pendapatan dan sebagainya. Hal ini ternyata cukup berpengaruh pada pelaksanaan proses pembelajaran, khususnya pelaksanaan pembelajaran daring. Bagi pelajar dan mahasiswa yang memiliki tingkat sosial ekonomi tinggi dan dukungan fasilitas daring, mereka menyambut baik pelaksanaan pembelajaran daring. Namun bagi mereka yang kondisi sosial ekonomi dan fasilitasnya terbatas, maka mereka sangat mengalami kesulitan untuk melaksanakan pembelajaran daring ini, apalagi bagi mereka yang berada di daerah yang sinyalnya lemah. Untuk melaksanakan pembelajaran daring ini mereka harus pergi meninggalkan rumah agar pembelajaran daring dapat diikutinya. Kelompok ini sudah barang tentu sudah sangat merindukan pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka, sehingga ketika ada kebijakan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas, maka mereka menyambut baik. Namun ternyata didapati juga anggota masyarakat yang tidak atau belum menyetujuinya dengan berbagai macam alasan.

Sudah kita ketahui bersama bahwa pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas ini bukan tanpa syarat. PTM terbatas diadakan pemerintah sebagai upaya untuk meminimalisir dampak negatif dari PJJ antara lain menghindari anakputus sekolah, dengan dilaksanakan PJJ maka anak tidak sekolah dan lebih memilih untuk bekerja membantu perekonomian keluarganya yang krisis akibat pandemi. Kemudian, jika pelaksanaan pembelajaran PJJ maka orang tua tidak bisa melihat lagi peran sekolah dalam proses pembelajaran karena banyak siswa yang belajar bersama kedua orang tuanya. Ketiga, penurunan capaian pembelajaran siswa, karena proses PJJ yang tidak maksimal. Keempat kondisi psikologi anak yang tidak dapat bermain dan bertemu berinteraksi langsung dengan teman dan guru.

PTM terbatas adalah upaya untuk meminimalisir semua dampak negatif tersebut. Namun, pelaksanaan PTM masih terjadi pro kontra dimasyarakat karena ada beberapadaerah dan sekolah yang belum siap dengan prokes. Adapun persyaratan tersebut meliputi 7 (tujuh) hal sebagai berikut (Buku Panduan Orang Tua dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka yang dirilis Satgas Penanganan Covid-19).

1. Sekolah berada di Wilayah PPKM Level 1-3
2. Tidak ada kasus atau penularan di lingkungan sekolah
3. Sekolah telah mengisi dan memenuhi Daftar Kesiapan Satuan Pendidikan di Masa Pandemi COVID -19
4. Sarana pendukung menunjang PTM di masa COVID-19 yang memadai (alat ukur suhu tubuh, ruang belajar dengan sirkulasi udara yang baik, fasilitas sterilisasi ruangan, sarana pengajaran masing-masing, pintu keluar yang berbeda dengan pintu masuk, ruang ganti pakaian untuk siswa dengan transportasi umum)
5. Terdapat kesepakatan bersama antara Komite Sekolah dan Sekolah

6. Guru dan Tenaga Pendukung di sekolah diharapkan sudah divaksin

7. Sekolah telah membentuk Satgas COVID-19

Tujuh syarat tersebut ternyata berdasar pengamatan dan pernyataan para orang tua ternyata belum semuanya terpenuhi, sehingga para anggota masyarakat khususnya para orang tua menjadi khawatir jika nanti PTM Terbatas akan berdampak buruk terutama akan memunculkan Klaster Baru, yaitu Klaster PTM Terbatas. Selain itu juga kotra tersebut muncul karena ada sejumlah sekolah yang belum menjalin kesepakatan dengan pihak Komite Sekolah.

Untuk mengatasi pro-kotra dan kekhawatiran para orang tua dan anggota masyarakat itu maka solusinya adalah :

1. Para penyelenggara Satuan Pendidikan harus dapat membuktikan bahwa semua Sekolah dan Perguruan Tinggi sudah memenuhi persyaratan Protokol Kesehatan.
2. Perlu ada sosialisasi kepada masyarakat bahwa pelaksanaan PTM Terbatas itu aman jika pihak Satuan Pendidikan sudah memenuhi tujuh sarat PTM Terbatas.

### **Daftar Pustaka**

Gunawan, Belinda.2020. Analisis Yuridis Pendidikan Jarak Jauh dalam Perspektif Hak Asasi Manusia dalam Undang-Undang Dasar NRI 1945 pada Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. Jurnal HAM. Vol 11, No 3 (2020). DOI: <http://dx.doi.org/10.30641/ham.2020.11.387-404>

<https://www.kompasiana.com/ozzyalandikzz/6128b21631a2877d976a6c72/tuai-pro-dan-kontra-jangan-sampai-pembelajaran-tatap-muka-menjadi-hal-yang-tabu/diaksespada5November2021>

<https://edukasi.kompas.com/read/2021/06/17/140700671/persiapan-ptm-terbatas-ini-tugas-dan-tanggung-jawab-kepala-sekolah>



# **BLENDED LEARNING MODELS DALAM MENGATASI RESIKO PENURUNAN CAPAIAN PEMBELAJARAN PADA PTM**

**Destriana, M.Pd<sup>15</sup>**

**(Universitas Sriwijaya)**

---

*“Sistem PTMT dirasa belum terserap secara baik oleh peserta didik, maka dari itu perlunya menerapkan model blended learning supaya siswa dapat belajar mandiri dari rumah sebagai bentuk upaya mengatasi resiko penurunan capaian belajar”*

**T**ahun 2021 adalah tahun ke-2 pandemi covid-19 melanda Negara Indonesia, berbagai upaya telah dilakukan untuk menanggulangi penyebaran virus ini. Pemerintah mengeluarkan beberapa kebijakan untuk menanggulunginya, termasuk di sektor pendidikan. Kemendikbud melalui surat edaran juga mengeluarkan pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus covid-19. Panduan yang dituangkan dalam Surat Keputusan Bersama (SKB) 4 Menteri dan lampirannya. Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia

---

<sup>15</sup> Penulis lahir di Lubuklinggau, 01 Desember 1989, penulis merupakan Dosen Universitas Sriwijaya pada Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Sriwijaya (2012), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2015). Bergabung pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya pada tahun Oktober (2015).

Nomor 03/Kb/2021 Nomor 384 Tahun 2021, Nomor Hk.01.08/Menkes/4242/2021, Nomor 440-717 Tahun 2021, Tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Di Masa Pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19).

SK 4 menteri berisika tentang pada penyelenggaraan pembelajaran dimasa pandemi *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) dilakukan dengan pembelajaran tatap muka terbatas dengan tetap menerapkan protokol kesehatan; dan/atau pembelajaran jarak jauh. Dalam hal pendidik dan tenaga kependidikan pada satuan pendidikan telah divaksinasi COVID-19 secara lengkap, maka pemerintah pusat, pemerintah daerah, kantor wilayah Kementerian Agama provinsi, kantor Kementerian Agama kabupaten/kota sesuai dengan kewenangannya mewajibkan satuan pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi di wilayahnya menyediakan pembelajaran tatap muka terbatas dan pembelajaran jarak jauh.

Tatap muka terbatas diberlakukan pada daerah yang telah dianggap aman dari penyebaran covid-19. Tatap muka terbatas diadakan dengan sistem bergiliran rombongan belajar dan pembatasan jumlah maksimal peserta didik per ruang kelas ini mengakibatkan keterbatasan jam belajar siswa dalam pertemuan tatap muka di sekolah. Hal ini akan menimbulkan resiko terkait ketidak tercapaian tujuan pembelajaran karena tidak adanya praktek pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada saat tatap muka terbatas. Ketidak tercapaian tujuan pembelajaran tentunya akan berdampak dan mempengaruhi kompetensi siswa yang dihasilkan, apabila tidak segera ditangani maka akan berpotensi menyebabkan penurunan capaian belajar apalagi mata pelajaran PJOK salah satu ranah yang harus dikuasi adalah ranah keterampilan. Berdasarkan hal ini maka dapat dilihat bahwa kebijakan yang baru diambil juga memiliki ancaman potensi masalah yang dapat terjadi, oleh karena itu, pada kesempatan kali ini akan dikaji

mengenai potensi masalah yang dapat terjadi saat melakukan pertemuan tatap muka terbatas dan mencari solusi untuk mengantisipasi persoalan yang dapat timbul. Potensi masalah yang akan dibahas disini dibatasi mengenai resiko penurunan capaian belajar yang berdampak pada kompetensi atau mutu lulusan.

Permasalahan utama yang dibahas adalah terkait sekolah tatap muka terbatas dimana terdapat adanya potensi menurunnya capaian belajar selama kegiatan tatap muka terbatas, analisis resiko penyebab-penyebab masalah yang dapat menurunkan capaian belajar siswa. Pada saat tatap muka terbatas pelajaran PJOK tidak mengadakan pembelajaran praktek sama sekali dan hanya melakukan pembelajaran di kelas, hal ini dirasakan menjadi kendala tersendiri baik bagi guru dan peserta didik dimana biasanya PJOK didominasi dengan pembelajaran praktek, selain itu penyebab lain dari resiko menurunnya capaian belajar selama pembelajaran tatap muka terbatas adalah materi pembelajaran yang tidak tersampaikan dengan baik kepada siswa.

Analisis lebih lanjut penyebab lain terjadinya resiko penurunan capaian pembelajaran yaitu sistem pembelajaran tatap muka dilakukan secara bergiliran. Dengan sistem pembelajaran tatap muka terbatas waktu pembelajaran terbatas, guru dirasakan kurang memungkinkan memenuhi tujuan pembelajaran, ditambah dengan siswa yang kurang aktif dalam proses pembelajaran maka siswa akan mengalami kesulitan dalam pembelajaran, selain itu metode dan model pembelajaran yang digunakan dirasakan kurang efektif.

*Blended learning models* adalah kolaborasi dari teori, metode dan teknologi yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar Cronje, J. (2020). *Bleded learning modes* adalah pembelajaran yang menggabungkan kelas *online* dan *offline* akan mampu membangun interaksi, mengakses materi berupa bahan ajar secara *online* seperti persentase, video, multimedia interaktif, *blended learning models* memiliki

keunggulan pembelajaran yang dilakukan secara tatap-muka dan secara onlinel” menurut dan merupakan alternatif pembelajaran yang digunakan oleh pengajar di era globalisasi saat ini karena bisa diakses kapan saja dan di mana saja tanpa meninggalkan pembelajaran tatap muka (Aslam, 2015).

Blended learning models (A. Verawadina, U., Jalinus, N., Krismadinata, Widya, R.N., & Simeru, 2020) memiliki banyak kelebihan salah satu diantaranya adalah pembelajaran yang dapat membantu siswa untuk dapat belajar secara mandiri dan membantu siswa memperoleh informasi tanpa harus bertatap muka (Anggraini, A. D., Wonorahardjo, S., & Utomo, Y, 2016). selain itu menurut Dakhi, O., Jama, J., & Irfan, D. (2020) kelebihan blended learning models adalah dapat meningkatkan interaksi antar siswa kapanpun dan dimanapun, integrasi teknologi yang berkembang pesat telah membawa perubahan besar pada sistem pendidikan dan peningkatan keterampilan digital bagi peserta didik dan pengajar, teknologi juga dapat mempengaruhi cara berpikir, belajar, dan berinteraksi. Perkembangan teknologi mendorong pendidik untuk memahami dan memanfaatkan teknologi dalam kegiatan belajar dan pembelajaran untuk menciptakan lingkungan belajar yang dinamis, menurut hasil penelitian (Rizaldi, D. R., Doyan, A., Makhrus, M., Fatimah, Z., & Nurhayati, E, 2021), diketahui bahwa kelompok yang diajar dengan model blended learning memiliki nilai rata-rata pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa penggunaan model blended dapat digunakan sebagai models pembelajaran yang efektif untuk masa transisi, selain itu blended learning models memiliki kelebihan siswa dapat mengikuti pembelajaran secara bebas dan fleksibel, kapanpun dimanapun, (A. Verawadina, U., Jalinus, N., Krismadinata, Widya, R.N., & Simeru, 2020), Model campuran dapat meningkatkan kinerja siswa dalam pendidikan kejuruan dan mengarah ke lebih efektif sedang belajar Pembelajaran campuran dapat mengurangi jumlah pertemuan kelas (M. Sahin, 2010), selain itu *blended learning models* memberikan

lebih banyak waktu bagi guru dalam kegiatan pembelajaran yang melibatkan siswa dalam meningkatkan kemampuannya (C. R. Graham, W. Woodfield, and J. B. Harrison, 2013).

Dengan menerapkan *blended learning models* untuk mata pelajaran PJOK ketika dilakukan secara daring peserta didik dapat mempraktekkan materi ajar di rumah masing-masing yang tidak dapat dilakukan pada saat tatap muka terbatas di sekolah dengan membuat Lembar kerja peserta didik (LKPD) yang jelas sehingga dapat membantu peserta didik dalam ranah keterampilan khususnya.

Dengan menerapkan *blended learning models* diharapkan dapat mengurangi resiko terjadinya penurunan capaian pembelajaran peserta didik pada masa pembelajaran tatap muka terbatas terutama pada mata pelajaran PJOK.

### **Daftar Pustaka**

- Aslam, S. (2015, July). A comparative study of blended learning versus traditional teaching in middle school science. In Conference Proceedings. The Future of Education (p. 436). [libreriauniversitaria.it](http://libreriauniversitaria.it) Edizioni.
- Anggraini, A. D., Wonorahardjo, S., & Utomo, Y. (2016). The Effectiveness of Blended Learning Based on Community of Inquiry (CoI) Viewed from The Students' Cognitive Learning Outcome in Chromatography. Research Report, (2).
- A. Verawadina, U., Jalinus, N., Krismadinata, Widya, R.N., & Simeru, "Needs Assessment of E-Learning Vocational Education," *Int. J. Innov. Creat. Chang.*, vol. 11, no. 4, pp. 262-274, 2020
- Cronje, J. (2020). Towards a new definition of blended learning. *Electronic journal of e-Learning*, 18(2), pp114-121.

- Dakhi, O., Jama, J., & Irfan, D. (2020). Blended Learning: A 21st Century Learning Model At College. *International Journal Of Multi Science*, 1(08), 50-65.
- Rizaldi, D. R., Doyan, A., Makhrus, M., Fatimah, Z., & Nurhayati, E. (2021). Adaptation to New Normal Conditions: Students Physics Learning Outcomes Using the Blended Learning Model. *International Journal of Asian Education*, 2(3), 369-376.
- M. Sahin, "Blended learning in vocational education. 2010. An experimental study," *Int. J. Vocat. Tech. Educ.*, vol. 2, no. 6, pp. 95-101.
- C. R. Graham, W. Woodfield, and J. B. Harrison. 2013, "A framework for institutional adoption and implementation of blended learning in higher education," *Internet High. Educ.*, vol. 18, pp. 4-14, doi: 10.1016/j.iuheduc.2012.09.003.

## **PJOK MATA PELAJARAN YANG "DI ANAK TIRIKAN" PADA PENERAPAN PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS**

**Veramyta Maria Martha Flora Babang, S.Pd Jas, M.Or<sup>16</sup>**

**(Universitas Nusa Cendana Kupang)**

---

*"Seringkali PJOK dianggap remeh justru memiliki peranan yang komperhensif dalam perkembangan individu karena didalamnya terdapat implementasi yang nyata dari aspek afektif, kognitif dan psikomotorik"*

**D**irjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Jumeri, dalam Silaturahmi Merdeka Belajar episode 6, Pembelajaran Tatap Muka Terbatas dan Kesiapan Pemerintah Daerah, mengatakan Pemberlakuan Pembatasan untuk Kegiatan Masyarakat (PPKM) di wilayah yang telah mencapai level satu sampai dengan level tiga, membuka peluang dan kesempatan bagi satuan pendidikan melaksanakan pembelajaran tatap muka terbatas atas izin dari pemerintah daerah setempat. Terdapat 514 kabupaten/kota yang ada, 471 daerah di antaranya berada di wilayah atau zona PPKM level 1-3, yang berarti jika

---

<sup>16</sup> Penulis lahir di Maumere pada tanggal 09 Februari 1986, penulis merupakan Dosen Penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana Kupang yang menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Universitas negeri Yogyakarta (2009) dan gelar Magister Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta (2011), Penulis Pernah menjabat sebagai Kepala Laboraturium Olahraga Program Studi Penjaskesrek FKIP Undana (2019) dan jabatan penulis sekarang adalah Ketua Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana.

dihitung dari jumlah sekolah yang ada maka terdapat 540 ribu sekolah dan 91 persen di antaranya diperbolehkan melakukan PTM terbatas.

Menkominfo Indonesia, Johnny G. Plate pada keterangan tertulisnya, menyatakan pertemuan tatap muka terbatas sangat perlu dipercepat, pelaksanaan Pembelajaran dalam jaringan atau pembelajaran online yang terlalu lama dikuatirkan memberi risiko yang cukup negatif bagi peserta didik. Johnny G. Plate menyebutkan alasan-alasan utama yang menjadi dasar perlunya pelaksanaan PTM terbatas, antara lain:

1. Menghindari ancaman putus sekolah, dalam beberapa kasus Pembelajaran online atau PJJ yang dirasa tidak optimal, mengakibatkan anak terpaksa bekerja dan tidak menjalankan tugasnya untuk belajar, anak bekerja untuk membantu keuangan keluarga di tengah krisis pandemi. Kendala lainnya adalah tidak bisa dipungkiri orang tua mempunyai persepsi bahwa kurang melihat peran sekolah dalam proses pembelajaran jarak jauh.
2. Menghindari terjadinya penurunan capaian belajar peserta didik. Pembelajaran yang berlangsung dalam kelas, dipercaya mampu menciptakan capaian prestasi akademik yang dirasa lebih baik bila dibandingkan dengan penerapan PJJ. Hal ini disebabkan oleh perbedaan akses belajar, kualitas materi pembelajaran yang diberikan, kemudian ketersediaan sarana yang dapat menyebabkan kesenjangan, apalagi oleh peserta didik yang memiliki masalah sosio-ekonomi.
3. Menghindari terjadinya risiko psikososial atau kondisi individu mencakup aspek psikis dan sosial peserta didik selama pembelajaran jarak jauh. Risiko yang dimaksud antara lain terjadinya peningkatan kekerasan pada anak didik yang terjadi di rumah, risiko pernikahan dini pada anak, risiko eksploitasi anak, terutama anak perempuan, serta risiko kehamilan remaja. Selain permasalahan di atas anak juga dapat merasa tertekan selama PJJ karena tidak

bermain dan bertemu dengan kawan-kawannya dalam waktu lama.

Dibukanya kesempatan untuk memberlakukan pembelajaran tatap muka terbatas juga berlaku pada sekolah-sekolah di kota kupang, dimana sekolah yang memenuhi persyaratan untuk melakukan pertemuan tatap muka terbatas, dapat melakukan proses pembelajaran sebagaimana mestinya dengan ketentuan yang diberlakukan oleh dinas terkait dan pemerintah setempat. Kesempatan ini merupakan hal yang sangat membahagiakan guru dan peserta didik yang hampir 2 tahun ini melakukan pembelajaran dalam jaringan. Akan tetapi ditengah kebahagiaan yang baru saja dirasakan untuk bisa merasakan lagi momen berharga pelaksanaan pembelajaran di sekolah ada pemberitaan yang sempat membuat penulis merasa prihatin, terdapat berita pada berita online di [babel.inews.id](http://babel.inews.id) yang ditulis oleh Rahmat Kurniawan (30 agustus 2021) dikatakan bahwa sebuah sekolah melalui kepala sekolahnya menyatakan bahwa sekolahnya menghentikan sementara kegiatan upacara dan olahraga, lebih lanjut dikatakan bahwa selama PTM sekolah tersebut hanya melaksanakan kegiatan penting, yakni pertemuan siswa dan guru dalam kelas yang hanya memberi materi pelajaran. Namun untuk praktek olahraga, siswa melakukannya dirumah secara mandiri. Beliau mengatakan "Selama PTM ini sekolah hanya melakukan pemberian materi pelajaran secara langsung kepada peserta didik, jika ada kegiatan yang membuat guru dan peserta didik berkumpul, maka kegiatan tersebut untuk sementara tidak dilakukan, dan ini termasuk pelaksanaan mata pelajaran olahraga.". pemahaman ini tentu saja menjadi kontroversi dan dari pernyataan tersebut dapat dipastikan pemahaman pendidik terhadap peran penting pendidikan jasmani bagi peserta didik masih sangat sangatlah kurang.

Mata Pelajaran PJOK nampaknya sering dianggap sebagai pelajaran yang kurang penting dalam kurikulum di sekolah, dan ini bukanlah hal yang baru dalam dunia pendidikan,

banyak sekolah terdata mengurangi jam pelajaran pendidikan jasmani dan mengantinya dengan mata pelajaran yang dianggap penting, penelitian yang dilakukan oleh *Youth Sport Trust* menunjukkan bahwa tiga puluh delapan persen sekolah menengah di Negara Inggris memotong jam pada mata pelajaran pendidikan jasmani untuk peserta didik yang berusia 14-16 tahun, alasannya adalah dirasakan terlalu tinggi tekanan untuk mendapat nilai yang bagus pada matapelajaran yang lain. (tulisan Terjemahan Franklin Ronaldo: *The Conversation*: 2019) Sebagian besar waktu yang biasanya dihabiskan peserta didik untuk melakukan aktifitas pendidikan jasmani disekolah, akhirnya diganti dengan melakukan les atau kelas tambahan untuk matapelajaran lain yang dianggap lebih penting. Namun demikian karena potensinya dalam menjaga kesehatan dan mendorong aktivitas jasmani matapelajaran pendidikan jasmani diperjuangkan untuk mendapatkan jam yang sepatasnya. Mata pelajaran Pendidikan dipuji atas kontribusinya dalam meningkatkan derajat kesehatan mental peserta didik, dan terbukti melalui aktivitas pendidikan jasmani perkembangan social dan moral dapat terbentuk dan mendukung perkembangan kognitif. ( Terjemahan Franklin Ronaldo: *The Conversation*: 2019)

Pendidikan jasmani idealnya dilakukan dengan cara berkesinambungan dalam berbagai aktivitas, pendidikan jasmani diajarkan dari jenjang taman kanak-kanak sampai pada jenjang pendidikan tinggi. Oleh sebab itu maka pendidikan jasmani dikatakan memiliki peran yang sangat penting untuk individu tersebut, menurut Samsudin, (2017: 3) pendidikan jasmani memiliki tujuan antara lain

1. Melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani untuk meletakkan karakter yang kuat,
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajuan budaya, etnis dan agama,

3. Melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis,
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta setrategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, aquatik dan pendidikan luar kelas.

Bucher seorang ahli pendidikan jasmani dalam Sugiyanto menyatakan bahwa (2008:7.37) pendidikan jasmani adalah bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, yang memiliki tujuan mengembangkan individu menjadi segar fisik, mental, emosional, dan sosial melalui aktivitas fisik. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa aktifitas pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Samsudin (2008:2-3) menegaskan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Berdasarkan pendapat diatas maka pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat dikatakan sebagai suatu pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan keseluruhan komponen yang ada dalam diri individu. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dilakukan sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan dan ini merupakan poin bahwa pendidikan jasmani tidak bisa disepelekan dan dianggap remeh, karena elalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diterapkan di sekolah, pemerintah berharap tujuan pendidikan untuk menjadikan warga Indonesia menjadi manusia yang seutuhnya dapat diwujudkan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peranan yang komperhensif dalam perkembangan seorang individu karena didalam pendidikan jasmani terdapat implementasi yang nyata dari aspek ranah pendidikan yaitu ranah afektif, kognitif dan psikomotorik, sangat disayangkan jika penerapan pendidikan jasmani disekolah dibatasi dengan alasan apapun.

### **Daftar Pustaka**

Adang Suherman. 2000. Dasar-dasar Penjaskes. Jakarta: Depdiknas

<https://news.detik.com/berita/d-5710196/3-alasan-pemerintah-percepat-sekolah-tatap-muka-terbatas>. Diakses pada hari senin, 8 November 2021

<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/09/serbase-rbi-pembelajaran-tatap-muka-terbatas-di-wilayah-ppkm-level-3>. Diakses pada hari senin, 8 November 2021

<https://theconversation.com/pendidikan-jasmani-sama-pentingnya-dengan-pelajaran-lain-di-sekolah-tapi-mengapa-kerap-dianaktirikan-122268>

Samsudin. (2007). Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (SD/MI).Jakarta: Litera

Sugiyanto. 2008. Perkembangan dan Belajar Motorik. Jakarta: Universitas Terbuka

## TANTANGAN MENGAJAR MATA KULIAH PRAKTIK DITENGAH KONDISI HAMIL DALAM PTM TERBATAS

Novi Sefriana, M.Pd<sup>17</sup>  
(STKIP Rosalia Lampung)

---

*“Pemberlakuan PTMT dalam mengajar kuliah praktik bukanlah alasan bagi ibu hamil untuk tidak melakukan Tridharma Perguruan Tinggi”*

Dewasa ini dunia tengah mengalami ujian berat dari Allah SWT dengan dikirimkannya suatu virus yang sangat mematikan. Virus yang bisa menyebar dengan cepat melalui udara dan memiliki gejala yang umum dirasakan oleh manusia seperti demam, sakit kepala, flu dan kesulitan bernafas. Badan organisasi kesehatan dunia (WHO) mengumumkan keseluruh dunia untuk melakukan pembatasan sosial atau sering dikenal dengan *social distancing*. Ruang gerak manusia dibatasi, menggunakan masker menjadi hal yang wajib digunakan saat akan beraktivitas diluar ruangan. Kebiasaan baru pun muncul ditengah masyarakat dalam kondisi pandemi covid-19 seperti ini.

Hal ini memicu berbagai peraturan-peraturan maupun kebijakan baru yang dikeluarkan oleh Pemerintah sebagai

---

<sup>17</sup> Penulis lahir di Lampung, 27 November 1989, penulis merupakan Dosen STKIP Rosalia Lampung dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Lampung (2011), dan gelar Magister Pendidikan diraih di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2015).

respon terhadap keberadaan virus covid-19 ini, agar dapat menstabilkan kondisi kesehatan, perekonomian dan mobilitas masyarakat ditengah pandemi. Hal yang selalu digaungkan oleh pemerintah melalui Kementerian Kesehatan RI adalah dengan adanya penerapan 5M. Masyarakat diwajibkan mematuhi protokol kesehatan 5M yang telah ditetapkan pemerintah. Protokol kesehatan tersebut ialah dengan menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas.

Dilansir dari laman resmi covid19.go.id terdapat beberapa kelompok yang dinilai rentan terhadap penularan virus covid-19 ini diantaranya adalah orang-orang yang memiliki penyakit penyerta (komorbid), berusia lanjut, memiliki daya tahan tubuh rendah, dan mengalami obesitas. Dalam hal ini ibu hamil termasuk dalam kelompok yang rentan tertular covid-19 karena dianggap memiliki daya tahan tubuh yang rendah. Menurut Dokter Spesialis Kebidanan dan Kandungan Semen Padang Hospital (SPH) dr. Primadella Fegita, Sp. OG mengungkapkan bahwa ibu hamil (Bumil) lebih rentan untuk terkena covid 19 dikarenakan aktivitas sel tubuh ibu hamil sedang mengalami penurunan yang menyebabkan imunitas menjadi lemah.

Selain itu, sistem imun dan kardiovaskular ibu hamil berpotensi memperberat bila terserang virus. Sehingga, kekuatan imunitas tubuh harus benar-benar diperhatikan oleh wanita yang tengah mengandung. Lemahnya sistem imun tubuh pada ibu hamil tersebut disebabkan oleh beberapa hal seperti perubahan pada sistem tubuh, pertumbuhan embrio dalam rahim hingga kekuatan tubuh yang harus menghidupi satu nyawa dalam tubuh ibu, yakni bayi. Oleh karena itu, disarankan agar ibu hamil untuk memperhatikan asupan makanannya agar tidak rentan terkena penyakit dan menjaga kondisi psikis agar tidak cemas berlebihan serta keluar rumah untuk kebutuhan tertentu saja seperti kontrol kehamilan. Dalam beberapa studi yang dilakukan masih banyak ditemukan ibu hamil yang beraktivitas diluar rumah yang

tidak menerapkan protokol kesehatan seperti berbicara dengan tidak menggunakan masker dan tanpa menjaga jarak serta ikut dalam kerumunan. Kecemasan yang ditunjukkan ibu hamil tidak sesuai atau berbanding terbalik dengan perilaku ibu hamil dalam kepatuhan melaksanakan protokol kesehatan.

Namun hal ini tentu menjadi tantangan tersendiri bagi seorang ibu yang tengah hamil dan harus bekerja diluar rumah. Berinteraksi dengan rekan kerja dan menjalankan tugas Tridharma Perguruan Tinggi yakni melakukan proses pengajaran terhadap mahasiswa. Menurunnya siklus covid 19 di Indonesia, beberapa sekolah maupun lembaga sudah mulai kembali menerapkan PTM (Pembelajaran Tatap Muka) Terbatas. Hal ini sekaligus menjadi tantangan bagi guru, dosen, maupun mahasiswa dalam menerima ilmu pengetahuan secara tatap muka ditengah kondisi pandemi.

Dalam proses pembelajaran mata kuliah praktik, mahasiswa dituntut berperan aktif dan menerapkan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pihak kampus. Namun dalam praktiknya terdapat kendala atau kesulitan seperti dalam mata kuliah praktek mahasiswa pasti akan melepas maskernya dan interaksi dengan teman sejawat tak terelakkan lagi. Dalam pembelajaran mata kuliah beladiri taekwondo misalkan yang mengharuskan mahasiswa bergerak dan tentunya mengeluarkan suara (kihap) atau berteriak hap-hap disetiap gerakannya. Dimana bisa dipastikan keluarnya droplet dari mulut masing-masing mahasiswa yang tidak mengenakan masker. Kendala lainnya ialah apabila mahasiswa saat praktik menggunakan masker maka akan menyulitkan mahasiswa itu sendiri dalam bernafas. Hal ini menjadi dilema dan tantangan tersendiri tentunya dalam mengajar mata kuliah praktik, apalagi pengajar atau dosennya seorang wanita yang sedang hamil yang tentunya rentan sekali tertular virus covid 19.

Alternatif yang dapat dilakukan guna meminimalisir terjadi penularan virus covid 19 pada ibu hamil dalam

pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas ialah pertama dengan tetap menerapkan protokol kesehatan dosen maupun mahasiswa sesuai dengan situasi kondisi. Situasi kondisi disini dimaksudkan seperti tetap menggunakan masker ketika datang saat perkuliahan dan melepaskan masker ketika proses pembelajaran praktik dimulai, dan mengenakan kembali masker ketika proses pembelajaran telah selesai. Kedua dengan mewajibkan mahasiswa dan dosen untuk melakukan vaksinasi covid 19, guna menjaga kekebalan tubuh dari serangan virus. Ketiga melarang mahasiswa hadir saat perkuliahan ketika sedang merasa sakit atau tidak enak badan. Keempat mengurangi interaksi dengan mahasiswa seperti tidak berjabat tangan dan menjaga jarak saat berbicara. Kelima menyesuaikan materi praktik yang diajarkan dengan kondisi pandemi, seperti menghilangkan atau mengubah materi yang terdapat interaksi antar mahasiswa.

Beberapa hal diatas diharapkan dapat menjawab tantangan yang sedang dijalani oleh ibu hamil yang tetap harus menjalankan tugas Tridharma dan menjaga profesionalitas dalam bekerja ditengah pandemi.

### **Daftar Pustaka**

- Aritonang, J., Nugraeny, L., Sumiatik, & Siregar, R. N. 2020. Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Jurnal SOLMA*, 9(2), 261-269. <https://doi.org/10.22236/solma.v9i2.5522>.
- Pusat Analisis Determinan Kesehatan. 2021. *5 M Dimasa Pandemi Covid 19 Di Indonesia*. <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2021/02/01/46/5-m-dimasa-pandemi-covid-19-di-indonesia.html>.

Satuan Tugas Penanganan Covid19. 2020. *Siapa Saja yang Berisiko Tinggi Terkena COVID-19?*.  
<https://covid19.go.id/edukasi/masyarakat-umum/siapa-saja-yang-berisiko-tinggi-terkena-covid-19>

Semen Padang Hospital. 2020. *Dokter Ahli Kandungan SPH: Ibu Hamil Lebih Rentan Terkena Covid-19*.  
<https://semenpadanghospital.co.id/berita/2020/dokter-ahli-kandungan-sph-ibu-hamil-lebih-rentan-terkena-covid-19/>.

Pusatpusat nxnxxnkjkjnn Analisis Determinan Kesehatan  
Pusat Analisis Determinan Kesehatan  
Pusat Analisis Determina



# EKSPEKTASI ORANG TUA, GURU, DAN SISWA TERHADAP PTM TERBATAS PADA PENDIDIKAN JASMANI

Kusmiyati, M.Pd<sup>18</sup>  
(STKIP Darussalam Cilacap)

---

*“PTMT merupakan harapan besar praktisi pendidikan pada pendidikan jasmani karena pembelajaran ini lebih fokus terhadap aspek psikomotorik”*

Di awal tahun 2020 Indonesia bahkan seluruh dunia dikejutkan dengan adanya wabah virus corona yang sering disebut dengan covid-19. Berdasarkan surat edaran mendikbud tahun 2020 mengalami pergeseran dari pelaksanaan pembelajaran dari rumah, penghapusan ujian nasional, pelaksanaan PPDB daring, dan larangan berkrumunan dilingkungan sekolah. Pada masa pandemik pemerintah menerapkan prinsip untuk memprioritaskan kesehatan dan keselamatan dalam penyelenggaraan pendidikan, sehingga pelaksanaan pembelajaran secara daring. Sekolah daring ternyata menimbulkan dampak yang kurang baik bagi peserta didik. Anak-anak kehilangan semangat belajar, kedisiplinan bahkan dapat dilihat dari segi

---

<sup>18</sup> Penulis lahir di Cilacap, 15 April 1986, penulis merupakan Dosen di STKIP Darussalam Cilacap pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS) (2010), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Semarang (UNNES) Prodi Pendidikan Olahraga (2012), dan saat ini sedang menempuh program Doktor Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang.

tanggung jawab tugas sekolah dikerjakan oleh orang tua, sehingga mengalami kesulitan untuk mengukur hasil pembelajaran. Dalam pembelajaran dering kita dengar dengan acaman *learning loss*. Melihat kondisi menurunnya covid-19 mulai berangsur-angsur pemerintah mengambil keputusan untuk pembelajaran tatap muka terbatas.

Kebijakan pembelajaran tatap muka terbatas secara bertahap ini mulai dilakukan kembali untuk meningkatkan kualitas agar terukur dan lebih maksimal hasilnya. Baru-baru ini Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Makarim mengeluarkan peraturan baru terkait pendidikan di masa pandemi. Peraturan ini diputuskan bersama oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, dan Kementerian dalam Negeri, pada 15 Juni 2020. Keputusan tersebut berisi pola pembelajaran di masa transisi New Normal pandemi Covid-19 tahun ajaran 2020/ 2021. Kabupaten zona hijau Sekolah diperbolehkan tatap muka di bulan Juli, jika selama pandemik ini belum berakhir, maka kesehatan siswa dan guru merupakan kunci utama dalam pembelajaran tatap muka. Proses pembelajaran harus menerapkan protokol kesehatan yang ketat demi pencegahan penularan covid-19. Menjaga jarak fisik, memakai masker juga perlindungan wajah, dan sarana tempat mencuci tangan dengan air mengalir harus disediakan oleh sekolah-sekolah yang akan melaksanakan pembelajaran secara tatap muka terbatas. Tentunya guru, orang tua, dan peserta didik memiliki ekspektasi dalam pembelajaran tatap muka terbatas. Ekspektasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti dugaan atau harapan, yaitu harapan besar yang dibebankan pada sesuatu yang dianggap akan membawa dampak yang baik atau lebih baik.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani (psikomotor), meningkatkan kemampuan sikap (afektif) dan meningkatkan kemampuan intelektual (kognisi). Menurut Dini Rosdiani,

(2013) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pada dasarnya tujuan dari pendidikan jasmani yaitu suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus proses pendidikan untuk meningkatkan jasmani. Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut Adang Suherman (2000) yaitu :

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness).
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (skillfull).
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dengan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani diatas maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani jika dilaksanakan secara daring kurang efektif, dikarenakan siswa lebih banyak pasif. Sedangkan pendidikan jasmani lebih fokus ke aspek psikomotorik (gerak). Pembelajaran gerak didukung oleh beberapa indikator antara lain, paham terhadap apa yang

akan dipelajari, kesempatan untuk merespon, adanya umpan-balik, dan *reinforcement*. Memahami apa yang akan dipelajari merupakan hal penting ketika pembelajaran berlangsung. Peserta didik bisa belajar dengan baik ketika mereka mampu mendemonstrasikan keterampilan gerakannya. Dengan diadakannya program pembelajaran tatap muka terbatas oleh pemerintah ini menjadikan sebuah angin segar bagi, guru, siswa dan orang tua. Ekspektasi orang tua, guru, dan siswa adalah pembelajaran tatap muka terbatas ini dapat meningkatkan aktifitas dan kebugaran fisik peserta didik. Dengan kebugaran fisik yang baik menjadi sebuah kunci untuk menjaga imunitas sehingga akan kebal terhadap serangan virus khususnya mencegah terkena virus covid-19. Disamping itu Pembelajaran tatap muka terbatas juga baik dari segi sosial bagi peserta didik dibandingkan dengan pembelajaran daring. Perkembangan sosial untuk berinteraksi dengan teman sebaya merupakan hal penting walau hanya dengan skala terbatas.

### **Daftar Pustaka**

- Adang Suhaerman. (2000). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Dini Rosdiani. 2013. Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta
- KBBI, Arti Ekspektasi,  
(<http://www.kbbionline.com/arti/ekspektasi>),

## TANTANGAN GURU SAAT TATAP MUKA BELUM BERJALAN EFEKTIF

Febry Novi Ardie, S. Pd<sup>19</sup>

(MTs Nurul Huda Parindu, Kalimantan Barat)

---

*“Transisi model belajar menjadi PTMT adalah sebuah tantangan guru untuk menguasai berbagai strategi pembelajaran dan memberikan motivasi belajar kepada siswa”*

Seorang siswa tidak datang ke sekolah dengan otak yang Kosong (satu teori pendidikan yang menyatakan bahwa anak didik seperti kertas putih, menjadi apa anak didik tergantung pada proses pendidikannya), tetapi mereka telah menguasai bahasa dan perilaku lain yang diharapkan oleh budayanya. Sekolah sebagai institusi transmisi budaya dan pembelajaran secara formal. Komunikasi, yang terdapat pada jantung persekolahan, mungkin Dapat mengikat penduduk dengan lebih memiliki rasa kebersamaan dan kedekatan atau sebaliknya menjadi semacam penghalang untuk menjadikannya merasa terpisah. Oleh karena itu, komunikasi amat diperlukan dan hal ini ini membuktikan bahwa motto Indonesia Bhinneka Tunggal Ika.

Pada masa pandemi waktu di rumah sangat banyak jadi kesempatan untuk membaca bisa digunakan sebaik mungkin. Sekarang pertemuan tatap muka belum sepenuhnya, jadi guru

---

<sup>19</sup> Penulis lahir di Sanggau, 6 Februari 1990 Kalimantan Barat. Penulis merupakan Guru PJOK MTs Nurul Huda Suka Mulya Kecamatan Parindu, Kabupaten Sanggau Kalimantan Barat.

sebagai penggerak mengajukan pertanyaan yang menggelitik maka siswa. Pertanyaan yang diajukan tidak hanya pertanyaan tentang apa, siapa, dan di mana. tetapi lebih banyak menggunakan pertanyaan mengapa.

Guru tidak hanya memberikan informasi, harus lebih banyak mengemukakan permasalahan kepada siswa. Peserta didik lebih sering diajak berpikir kritis, bukan hanya menerima informasi tanpa harus berusaha untuk mencarinya. Pembelajaran efektif penting untuk peserta didik saat ini, tidak hanya dikarenakan guru adalah kekuatan ketika di dalam proses pembelajaran di kelas, satu masalah yang tidak dapat cukup perhatian dalam literatur tentang keefektifan pembelajaran adalah Karena keanekaragaman bahasa, lingkungan lain sebagainya. Membaca adalah kebutuhan sosial manusia, terutama dalam rangka kegiatan belajar dan mengajar. Karena belajar adalah bagian terpenting dari kehidupan umat manusia, dan membaca merupakan bagian terpenting dari posisi belajar. Dalam dunia yang semakin modern, peran membaca semakin mendapat tempat yang amat penting, karena sebagian besar sumber ilmu pengetahuan dan informasi yang dibutuhkan manusia terdokumentasikan secara tertulis, baik dalam bentuk bahan cetak maupun elektronik atau bahkan tersimpan di dunia maya.

Membaca bukan saja hanya akan memperluas wawasan dan memperdalam pengetahuan, tetapi dengan membaca akan mendorong munculnya keterampilan lain yang juga penting, yakni keterampilan menulis Hal ini disebabkan kan bahwa menulis sangat sulit berkembang manakala seseorang tidak banyak membaca. Membaca mempengaruhi menulis dan menulis mempengaruhi membaca. Membaca juga memberikan dampak positif terhadap beberapa hal seperti merangsang berkembangnya fungsi otak sel-sel otak yang akan meningkatkan kemampuan berpikir seseorang menumbuhkan kreativitas dan kemampuan berinovasi

meningkatkan perbendaharaan kata sehingga memperkaya kemampuan seseorang berekspresi secara cerdas.

Membaca sebagai kegiatan yang menyerap informasi yang diperoleh dari bahan visual atau tertulis. Aktivitas ini melibatkan informasi visual (mata tulisan cahaya) dan informasi non visual (pengetahuan tentang bahasa pengalaman membaca dan urusan tentang materi baca). Perolehan informasi ini ditempuh dengan melakukan suatu kegiatan penerjemahan simbol atau huruf ke dalam kata dan kalimat yang memiliki makna bagi seseorang. Secara hakiki membaca adalah upaya untuk mendapatkan informasi dari berbagai barang cetakan termasuk buku dan berbagai bentuk informasi yang didapat dari lingkungan seseorang.

Evaluasi yang dilakukan berbeda dari mata pelajaran lainnya yang sebagian besar hanya mengukur ranah pengetahuan (kognitif) saja. Sedangkan evaluasi dalam pendidikan jasmani di samping ranah kognitif dan ranah afektif maka ranah psikomotor merupakan sasaran utamanya. Demikian halnya dalam bidang olahraga apalagi pada berbagai cabang olahraga yang tingkat kompetisinya tinggi, pengukuran dan evaluasi keterampilan menjadi bagian yang begitu penting karena dengan dilakukannya pengukuran tersebut akan diperoleh informasi yang selanjutnya dapat dipergunakan untuk berbagai tujuan, seperti untuk menyeleksi, menentukan status klasifikasi menentukan bahan atau program latihan menentukan metode dan alat yang diperlukan untuk latihan serta menentukan alat evaluasi yang tepat. Pembelajaran dengan diskusi, meningkatkan kemampuan berpikir dan membaca, hal ini tidak lepas dari materi yang dibahas. Semakin menarik maka semakin antusias siswa menjelaskannya.

Motivasi belajar adalah sebuah penggerak atau pendorong yang membuat seseorang akan tertarik kepada belajar sehingga akan belajar secara terus-menerus. Motivasi yang rendah dapat menyebabkan rendahnya keberhasilan dalam belajar sehingga akan merendahkan prestasi belajar siswa.

Orang tua dapat memberikan motivasi, perhatian dan juga dukungan untuk anak saat aktivitas belajar. Terdapat dua hal yang mempengaruhi motivasi belajar anak yaitu internal dan eksternal. Faktor internal seperti anak harus dalam keadaan sehat agar berjalan dengan optimal, kemudian psikologis, hal tersebut dapat mempengaruhi motivasi belajar anak untuk belajar. Sedangkan faktor eksternal dari sekitar seperti keluarga, guru, orang tua dan juga teman-teman.

Satu diantara Komponen dari pembelajaran adalah penilaian. Penilaian merupakan proses pengumpulan dan pengelolaan informasi untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik. Penilaian diperlukan untuk mendapatkan informasi tentang kelemahan dan kelebihan selama proses pembelajaran berlangsung oleh pendidik. Berdasarkan informasi tersebut maka pendidik memiliki arah yang jelas untuk merefleksi mengenai apa yang harus dilakukan untuk memperbaiki pembelajaran dan belajar.

Banyak problematikanya dalam pembelajaran saat ini, untuk itu peran guru dan orang tua serta lingkungan sangat diperlukan sebagai motivasi belajar anak didik. Pembelajaran pasti mempunyai tujuan yaitu membantu siswa agar memperoleh berbagai pengalaman dan dengan pengalaman itu tingkah laku siswa tambah baik, kualitas maupun kuantitasnya. Tingkah laku ini meliputi pengetahuan keterampilan dan nilai atau norma yang berfungsi sebagai pengendali sikap dan perilaku siswa.

### **Daftar Pustaka**

Suparlan. 2005. "Menjadi Guru Efektif". Yogyakarta: Hikayat

Hamdani. 2011. "Strategi Belajar Mengajar". Bandung: Pustaka Setia

# **DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

**Dr. Miskalena. M.Kes<sup>20</sup>**

**(FKIP Universitas Syiah Kuala)**

---

*“Segala bentuk kebijakan tentunya sudah dipertimbangkan apa yang terjadi kedepan dan memungkinkan terjadinya dampak positif dan negatif, begitu juga dengan penetapan PTMT. Problematika pembelajaran pasti dapat diatasi karena setiap persoalan pasti ada kemudahan”*

## **Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas**

**P**andemi covid 19 melanda seluruh dunia, telah memicu munculnya permasalahan pada seluruh bidang kehidupan, termasuk bidang kesehatan dan pendidikan. Keadaan pandemi telah mengubah proses pembelajaran yang berlangsung tanpa batas menjadi pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas. Pembelajaran sebelum pandemic yang telah berjalan sekian lama, mendapat manfaat yang sangat banyak, dapat mengenal banyak hal, mengenal teman, laki-laki, perempuan, kakak kelas, adik kelas, guru dan semua orang yang terlibat, hingga penjaga disekolah.

---

<sup>20</sup> Dr. Miskalena, M.Kes lahir di Takengon. Penulis merupakan dosen pendidikan olahraga di Universitas Syiah Kuala (USK). Penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Universitas Syiah Kuala, gelar Magister di Universitas Padjadjaran, dan gelar Doktor di Universitas Negeri Jakarta.

Pada masa pandemi sejak 2019 lalu hingga sekarang PTM terbatas masih berlangsung, keadaan ini tentu menimbulkan hal positif dan negative (Plus minus). Dibalik negative tentu ada sisi positifnya yang jelas berlawanan antara positif dan negatif. Sisi Positifnya adalah tidak membutuhkan energy dan waktu untuk berjalan menuju kesekolah, tidak perlu ngantri dirambu merah lalu lintas, tidak cemas diserempet atau tertabrak kendaraan lain, tidak menghirup debu, asap kendaraan, tidak terbakar terik matahari, dan lain sebagainya. Bila Keadaan ini berkepanjangan akan dan telah mempengaruhi kesehatan fisik dan mental setiap orang yang melakukannya.

Pelaksanaan PTM terbatas dan pembelajaran jarak jauh (PJJ) secara virtual yang sering disebut dengan pembelajaran menggunakan jaringan atau dalam jaringan (Daring). Pembelajaran secara daring, memerlukan kemampuan baru untuk mengikuti proses pembelajaran sesuai aturan yang diberlakukan, mau atau tidak, bisa atau tidak harus bisa. Kemauan saja tidak cukup untuk mengikuti proses pembelajaran daring. Bagi masyarakat yang berkecupan mudah mendapatkan sarana pendukung pra sejahtera, tidak semudah pada masyarakat yang berkecukupan. dan di pedesaan.

Pembelajaran pendidika jasmani secara daring lebih rumit dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka langsung, karena pembelajaran daring menggunakan seperangkat alat yang mendukung dan terhubung melalui jaringan seluler, menggunakan handpone atau notbook dengan spesifikasi tertentu dengan harga, jarak dan tempat tertentu. Juga yang tidak kalah penting adalah kemampuan menggunakan perangkat teknologi dan ketersediaan jaringan tersebut.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani, selain menuntut kemampuan menggunakan perangkat teknologi, menggunakan peralatan dan tempat yang lebih luas. Berbeda dengan pelajaran lain, yang hanya melibatkan pikiran seperti bahasa dan matematika. Pendidikan jasmani mengutamakan

keterampilan gerak pada setiap pembelajaran, karena tubuh sebagai media yang digunakan untuk belajar.

Internet menyediakan berbagai fitur yang berkaitan dengan banyak hal diantaranya pendidikan, bisnis, politik, permainan, game, kesehatan dan lain sebagainya, baik yang bermanfaat atau menguntungkan juga yang merugikan penggunanya. Sisi Positif PTM terbatas menggunakan smartphone atau notbook, bukan hanya memudahkan mendapatkan pengetahuan dari berbagai jenis ilmu, juga bisa kontak dengan siapa saja lebih cepat, luas, beragam, menyenangkan dan mengasyikkan. Dibalik sisi positif tanpa disadari justru banyak yang mendapatkan sisi negative, bukan hanya sebatas menguras waktu, tapi juga akan mempengaruhi mental, lebih keras, tidak peduli dan hilang rasa toleransi.

### **PTM Terbatas dan Kesehatan Fisik**

Pembelajaran tatap muka baik terbatas, umum dilakukan sebelum dan pada masa pandemi, memiliki dampak dua sisi yang selalu menyertai, yaitu sisi positif dan negatif, baik dan buruk terhadap fisik dan mental. Hal ini karena terjadi perubahan yang sangat mempengaruhi seluruh bidang kehidupan yang dapat menguras kemampuan fisik dan mental. Kondisi yang mengganggu sistem keamanan dan kenyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Perubahan PTM akibat pandemi akan memiliki dampak negative maupun positif, sementara berat dan ringan efeknya pada masyarakat dipengaruhi oleh potensi, sikap dan lingkungan. PTM terbatas memerlukan kemampuan penyesuaian individu, keluarga, kelompok masyarakat. Perubahan PTM terbatas yang timbul dimasyarakat, baik atau tidak harus dilaksanakan, keadaan ini, akan memperparah kondisi siswa yang berada di daerah terpencil (bila berkepanjangan dapat mengakibatkan kehilangan generasi)

PTM terbatas menggunakan teknologi dengan harga yang relative mahal, juga ketersediaan jaringan agar terhubung dengan link media yang menyediakan berbagai sarana yang

dibutuhkan untuk berbagai keperluan, bisnis, hiburan, pengetahuan, politik, industry dan sebagainya. Pada PTM terbatas, tentu yang berkaitan dengan pembelajaran dan pendidikan. Penggunaan media pembelajaran tergantung pada kemampuan pengguna, perlu atau bimbingan keluarga, kakak, ibu dan ayah. Adakalanya butuh bantuan, tetapi tidak mendapatkan bantuan. Keadaan ini dapat menimbulkan banyak hal. Dapat belajar, tidak bisa belajar sama sekali atau bahkan menyimpang jauh dari yang semestinya

PTM terbatas dilakukan dengan posisi duduk; dikursi, lesehan dilantai, duduk ditempat tidur, sendiri, berteman, didampingi atau tanpa pendamping. Menimbulkan kemungkinan yang beragam, baik dalam hal semangat, konsentrasi, pemahaman, kelelahan dan sebagainya. Posisi belajar pada PTM terbatas yang beragam, tanpa disadari dapat mengundang kejenuhan dan kelelahan. Beralih kepermainan bermain game, nonton video, yang mengasyikkan dan dilakukan berjam-jam. Keadaan ini akan mempengaruhi kondisi fisik; pusing, mata perih, sakit kepala, sakit pinggang, susah tidur dan sebagainya. PTM terbatas menggunakan teknologi juga memicu munculnya masalah-masalah yang lebih luas.

Keadaan ini menimbulkan keadaan yang serba salah, keinginan bukan berarti tidak dapat mengenal orang-orang yang terlibat dengan sekolah, dapat mengenal tetapi terbatas oleh waktu dan jarak serta yang lainnya. Rasa keberjelas perbedaan

### **PTM dan Kesehatan Mental**

PTM Pembelajaran terbatas yang dilakukan menggunakan smartphone atau notbook, bila sesuai, benar, digunakan sedemikian rupa, artinya dikontrol dan diarahkan dengan baik, tentu akan menghasilkan pengetahuan yang baik pula. Pembelajar bisa lebih semangat, konsentrasi, paham dengan apa yang dipelajari. Ternyata keadaan ini tidak bisa diperoleh semua pembelajaran, karena masih banyak factor lain yang

dapat mempengaruhi dan mengarahkan kepada hal-hal menguntungkan dan sebaliknya.

Pengamatan penulis diawal pandemi covid 19, hari-hari yang penulis dengar dilingkungan masyarakat keluhan dan kecemasan yang cukup tinggi para orang tua. Ditambah lagi mendengar, melihat dan menyaksikan banyaknya tetangga dan anggota keluarga yang meninggal dunia. Sementara pada anak usia sekolah cukup beragam, ada yang kelihatan sangat senang, ada yang terdiam, ada yang asyik nonton TV, main game, buka video di smartphone dan sebagainya. Anak putra usia sekolah yang memiliki hobi bermain, mereka pagi-pagi bergabung dengan kelompok; sepak bola, bersepeda, berjalan-jalan dipinggir pantai, memancing dan sebagainya. Sementara yang putrid lebih memilih menonton TV, membantu pekerjaan orang tua dirumah; menjaga adik, menyapu dan mencuci.

PTM terbatas menggunakan smartphone, lebih disukai anak usia sekolah dari pada menggunakan notebook. Smartphone lebih simple, ringan dan lebih mudah digunakan. Namun dibalik mudahnya, tanpa disadari anak larut, asik dan candu dengan berbagai jenis game. Pada awal penggunaan smartphone bermain game, tidak separah pada anak yang telah kecanduan. Bukan hanya belajar mereka abaikan, tetapi juga dapat mengabaikan rasa lapar, kantuk, haus, teman, respond dan lain sebagainya. Dampak kecanduan juga telah merusak tubuh dan pikiran, hingga merubah mental, cuek, gampang marah dan melawan.

### **Pola Pikir dan Perilaku**

PTM terbatas selama pandemi, dapat mengubah pola pikir dan perilaku setiap orang, baik anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Hal ini karena pandemic telah mengubah banyak hal. Selain kondisi lingkungan yang berubah, secara otomatis akan mengubah perilaku. Beberapa kegiatan rutin yang biasa dilakukan kini sudah berubah. Seakan tidak tahu lagi harus bagaimana, ada lagi tempat mengadu. Sebagaimana yang lazim

kita lakukan saat menderita suatu penyakit, umumnya akan berobat pergi kerumah sakit, ternyata kondisi rumah sakit penuh dengan penderita penyakit. Melihat kondisi yang berbeda dari biasa mengundang rasa cemas dan kekuatiran tingkat tinggi, mempengaruhi pola pikir dan memutuskan serta mempengaruhi masyarakat lain agar jangan pergi rumah sakit.

Demikian juga saat akan ke pasar atau ketempat ibadah. Situasi dan kondisi dirumah sakit, tidak jauh berbeda dengan pasar dan tempat ibadah (Mesjid, Gereja, Vihara dan lain-lain). Saat beribadah, tentu pergi kerumah ibadah, ternyata, sepi dan harus jaga jarak, dan menggunakan masker. Keadaan ini akan mempengaruhi pola pikir negative atau positif. Baik pola pikir Nagatif maupun positif dipengaruhi oleh kemampuan mengendalikan pikiran dalam berperilaku. Sebagaimana yang kita ketahui, pandemi bukan hanya berdampak negative tetapi juga positif, bukan hanya berdampak negative juga positif. Tergantung bagaimana ada mengarahkan pikiran dan focus kearah negative atau positif. Allah subhanahu Wataala menyebutkan dalam Alquran surat Asy-syarah ayat 5 “ maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

# DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KARAKTER PESERTA DIDIK DI SEKOLAH DASAR

Dede Risma Ginanjar, S.Pd<sup>21</sup>

(SD Aisyiyah Kota Sukabumi)

---

*“Pembelajaran tatap muka terbatas merupakan solusi dari banyaknya dampak negatif pembelajaran jarak jauh, khususnya pada pendalaman karakter dan kebiasaan peserta didik”*

Pada saat ini di seluruh penjuru Dunia dikejutkan dengan adanya wabah virus yang disebut dengan virus Corona atau yang lebih dikenal dengan COVID-19 (Corona Virus diseases-19). Awal mulanya Virus ini menyebar pada 31 Desember 2019 di Kota Wuhan Provinsi Hubei Tiongkok. Virus ini menyebar ke seluruh penjuru dunia dengan sangat cepat. Pada tanggal 11 Maret 2020 WHO menetapkan virus ini sebagai pandemi global.

Ratusan ribu manusia yang terpapar virus corona, bahkan puluhan ribu manusia meninggal karena terpapar Virus Corona. Angka kematian yang paling tinggi akibat dampak dari Virus Corona terdapat di beberapa Negara salah satunya adalah Tiongkok, Italia, Amerika Serikat dan Iran. Virus Corona menyebar melalui kontak manusia secara langsung,

---

<sup>21</sup> Dede Risma Ginanjar lahir di Sukabumi, 09 September 1996. Penulis merupakan guru di SD Aisyiyah Kota Sukabumi. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Muhammadiyah (2019). Saat ini penulis sedang menempuh program Pascasarjana Megister Pendidikan Dasar di UHAMKA.

banyaknya aktifitas yang melibatkan banyak manusia, sehingga penyebaran virus ini sangat cepat. Selain itu penyebaran virus Corona sulit untuk di prediksi penyebarannya, karena masa inkubasi selama dua minggu, sehingga sulit membedakan manusia yang terpapar virus Corona dan yang tidak. Maka dari itu pemerintah membatasi aktivitas yang melibatkan banyak manusia.

Dampak dari Virus Corona sangat berpengaruh ke semua bidang, mulai dari perekonomian, industri, kesehatan dan pendidikan. Semua aktifitas diberbagai bidang dibatasi untuk mencegah penyebaran virus Corona, termasuk aktifitas pendidikan. Di Indonesia sudah kurang lebih 2 tahun aktifitas pendidikan mulai dari jenjang Sekolah Dasar, Sekolah menengah dan tingkat perguruan tinggi dilakukan secara daring tanpa melakukan tatap muka.

Pembelajaran daring menjadikan semua kalangan melek akan teknologi termasuk bidang pendidikan, karena dengan adanya pembelajaran daring kita dituntut untuk bisa mengoperasikan teknologi. Sebelum ada kebijakan kapan pandemi ini akan berakhir semua Melakukan aktivitas dengan cara daring, termasuk pembelajaran yang berpindah dari sekolah ke rumah. Pembelajaran daring menjadi kebutuhan semua kalangan masyarakat di Indonesia, karena selama pandemi pembelajaran bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Akan tetapi, pada pembelajaran daring pasti ada sisi positif dan sisi negatifnya, atau banyak kemungkinan buruk yang bisa saja terjadi. Meskipun secara formal pendidikan itu bisa dilakukan di rumah, akan tetapi peserta didik tidak menerima pendidikan karakter secara langsung, beda halnya dengan pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Guru tidak hanya mentrasfer ilmu pengetahuan, akan tetapi mencontohkan dan menerapkan nilai-nilai pendidikan karakter kepada pesertadidik, yang didampingi dan diarahkan secara langsung serta dapat diukur perubahannya.

Untuk pembelajaran daring pesertadidik hanya menerima transferan ilmu pengetahuan melalui media pembelajaran seperti video, zoom meet dan Google meet. Di Sekolah islam peserta didik tidak hanya menerima arahan tugas saja, akan tetapi peserta didik mendapatkan tugas untuk melakukan pembiasaan seperti melakukan shalat sunah, mengaji Al-Qur'an dan membantu orang tua dirumah, pembiasaan ini bertujuan untuk membangun sikap spriritual peserta didik dan menggali softskill peserta didik, akan tetapi hal tersebut masih kurang efektif, karena tidak adanya interaksi antara guru dan pesertadidik secara langsung.

Keteladanan guru yang dilihat langsung dan dirasakan oleh pesertadidik merupakan kunci utama dari keberhasilan pendidikan. Karena pada Hakikatnya guru itu adalah Role model bagi para pesertadidik di sekolah maupun diluar sekolah, dengan pembelajaran daring peserta didik tidak mendapatkan hal itu. Terlebih banyak orang tua yang sibuk bekerja diluar rumah, sehingga peserta didik tidak dapat perhatian dan bimbingan secara penuh dari orangtua.

Peserta didik ditingkat sekolah dasar, membutuhkan pendampingan secara khusus dari orang tua ataupun orang dewasa pada saat pembelajaran daring. Karena untuk usia sekolah dasar mereka perlu diarahkan bagaimana memanfaatkan teknologi dengan baik, sehingga tidak salah dalam menggunakan teknologi. Berdasarkan hasil survey dan interview dengan orang tua peserta didik perwakilan komite kelas. Orangtua merasa kesulitan dengan adanya pembelajaran daring, dan masih kurangnya fasilitas penunjang untuk pembelajaran daring, sehingga itu menjadi kendala bagi pesertadidik dan orangtua untuk mengikuti proses pembelajaran daring. Selain itu kemampuan orang tua dalam mengoperasikan Teknologi salah satunya Gadget masih kurang mumpuni. Tidak semua orang tua bisa menggunakan teknologi.

Selama pembelajaran daring Orangtua berperan sebagai guru dirumah lebih khususnya untuk anak Sekolah Dasar.

Kami para guru dan orangtua bekerjasama supaya pembelajaran yang diterima oleh pesertadidik dirumah tidak membosankan dan memberatkan, dimana belajar menjadi lebih menyenangkan meskipun di rumah. Selain itu untuk para orangtua yang bekerja seharian full di luar rumah, mereka selalu meluangkan waktu untuk mendampingi anak-anaknya belajar di waktu luang, ada yang lewat dari pukul 21.00 baru mengumpulkan tugas, ada yang hari sabtu ataupun hari minggu baru mengumpulkan tugas. Hal tersebut yang menyebabkan anak menjadi bosan ketika belajar, karena tidak ada interaksi secara langsung antara pesertadidik dan guru, begitupun Peserta didik dengan peserta didik lainnya.

Dampak dari pembelajaran daring banyak perubahan sikap dan perilaku yang tidak baik terhadap pesertadidik, seperti anak mulai malas dalam belajar, emosi yang tidak stabil cepat marah dan lebih sensitif, anak lebih senang menghabiskan waktunya sendirian, waktu tidur yang tidak beraturan, dan anak menjadi arogan. Hal ini di sebabkan karena aktifitas anak seharian penuh di dalam rumah sehingga timbullah rasa jenuh pada diri anak. Berdasarkan laporan dari orangtua pesertadidik, dalam satu hari penuh pesertadidik menghabiskan waktunya di depan layar computer ataupun gadget. Ketika para orangtua mengarahkan dan mengingatkan kepada anaknya, anak tersebut cenderung marah-marah bahkan komunikasi dengan orangtuanya menjadi tidak baik. Berikut adalah dampak dari pembelajaran daring :

1. **Anak menjadi malas dalam belajar**, selama kurang lebih 2 tahun pembelajaran daring dilaksanakan. Anak males dalam membaca dan menulis. Berdasarkan pengalaman di sekolah dan laporan dari para orangtua, sebagian dari pesertadidik mengerjakan tugas dibantu oleh orangtuanya ataupun saudaranya. Jadi tugas yang dikumpulkan tidak sepenuhnya hasil karya anak dan tulisan anak tersebut, dari pada memaksa anak untuk mengerjakan tugas dan menulis sendiri lalu kemudian

malah menimbulkan konflik antara orangtua dan anak, orangtua biasanya lebih baik mengalah dan memilih mengerjakan tugas anaknya. Selama pandemi ini peran orangtua sangat luar biasa. Hal tersebut berdampak kepada kemampuan kognitif pesertadidik, ketika pemerintah sudah mengizinkan Tatap Muka Terbatas pesertadidik sudah diperbolehkan belajar kembali di sekolah, mereka mengalami kesulitan dalam belajar, karena selama pandemi pesertadidik terbiasa dengan kemudahan-kemudahan yang tak mendidik dan mendewasakan. Hal sederhannya, ada pesertadidik yang tidak lancar membaca bahkan untuk menulispun mereka harus mengingat kembali abjad. Ada yang lebih miris lagi ketika anak kelas tinggi di sekolah dasar harus mengulang lagi mengaji dari Iqra

Anak lebih panai mengoperasikan Gadgetnya tapi anak kehilangan pendidikan dasar dan minimnya sikap spiritual dari pesertaadidik. Hal ini karena selama pembelajaran daring pesertadidik tidak mengikuti pembelajaran dengan baik bahkan ada yang sama sekali tidak mengikuti pembelajaran daring.

2. **Emosi yang tidak stabil**, perasaan dan emosi yang tidak stabil merupakan bagian dari aspek psikis manusia. Emosi itu dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah pada seseorang ataupun takut terhadap sesuatu. Emosi dibagi menjadi dua ada emosi negative dan emosi positif. Emosi negative salah satunya adalah marah, rasa marah ini yang lebih sering muncul dan diekspresikan pesertadidik ketika pembelajaran daring, sehingga orangtua merasa khawatir dengan perubahan sikap anaknya. Selama pembelajaran daring saya pernah melakukan kunjungan ke rumah siswa untuk melakukan pendampingan secara langsung karena orangtua merasa kesulitan dalam menghadapi anaknya. Selama kurang lebih 2 bulan saya melakukan bimbingan konseling, ternyata anak tersebut sudah berada dititik jenuh dalam

belajar daring. Akhirnya anak tersebut melakukan pembelajaran secara luring, selama pembelajaran luring semangat belajar anak mulai tumbuh kembali, anak mulai mau mengerjakan tugas secara mandiri meskipun tidak tepat waktu, tapi setidaknya sudah ada keinginan untuk menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai pelajar yaitu belajar.

3. **Jam tidur anak menjadi tidak beraturan**, berdasarkan hasil pengamatan orangtua di rumah, jam tidur anak menjadi tidak beraturan. Hal tersebut disebabkan karena anak-anak menghabiskan waktunya dengan main game. Karena selama pandemi semua anak larinya ke gadget. Hal ini juga berdampak kepada sikap anak yang lebih arogan, susah untuk diingatkan dan di nasehati. Saya sebagai guru berusaha memberikan arahan kepada pesertadidik supaya lebih bijak lagi dalam menggunakan teknologi khususnya gadget. Dengan adanya izin dari pemerintah untuk melakukan Tatap Muka Terbatas, saya bersama guru-guru yang lain bersepakat bahwa selama satu semester kita akan focus terlebih dahulu kepada pembentukan pendidikan karakter pesertadidik, karena pada dasarnya ilmu pengetahuan itu bisa dicari di mana saja akan tetapi pendidikan karakter tidak bisa kita dapatkan dari media manapun selain menerapkannya secara langsung. Bangsa Indonesia ini tidak kekurangan orang pintar, bangsa Indonesia ini kekurangan orang yang berakhlak, beretika dan bermoral, dan ini menjadi salah satu tantangan kedepannya Bangsa Indonesia.

Dengan adanya tatap muka terbatas ini saya bisa melakukan pendekatan secara khusus dan langsung kepada peserta didik, disisi lain pesertadidik masih dalam tahap adaptasi kembali dengan lingkungan sekolah dan bersosialisasi dengan teman-temannya, dan dengan gurunya.

### BAB III

## IMPLEMENTASI, STRATEGI DAN EVALUASI PTM





# PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI “MEDIA” UNTUK MEMBANGKITKAN KEMBALI “GAIRAH” SISWA UNTUK BERGERAK DI MASA PTM TRANSISI.

Dr. Silvy Juditya, M.Pd<sup>22</sup>

(STKIP Pasundan)

---

*“Menciptakan Situasi Pembelajaran Yang Menyenangkan dengan Menerapkan Model Pembelajaran Berbasis Individu (Individualized Learning) yang di tunjang Media Pembelajaran berbasis Aplikasi Merupakan Kunci Dalam Membangkitkan “Gairah” Bergerak Siswa di Masa PTM Terbatas”*

Tahun 2021 merupakan tahun yang memberikan pekerjaan rumah yang cukup berat bagi pemerintah, dimana pada tahun ini terjadi penyebaran covid-19 gelombang ke 2 tepatnya pada pertengahan tahun 2021. pada kasus gelombang ke du aini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya mobilitas masyarakat yang masih tinggi, libur lebaran dan arus balik pasca lebaran. Menuru satgas covid di tingkat nasional bahwa per juni 2021 terjadi kenaikan kasus sebanyak 211 kasus mutasi dari varians virus SARS-CoV-2

---

<sup>22</sup> 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).

yang tergolong kedalam *Variant of Concern*, dimana pada kasus varians ini ini terjadi 45 kasus dari varians alpha, 6 kasus dari varians beta dan paling banyak kasus yang disebabkan oleh varians delta (CNN, n.d.). Berdasarkan data yang diperoleh dari balitbangkes bahwa per tanggal 29 Juli 2021 terdapat 1.118 kasus covid-19 di Indonesia dengan varians delta, untuk daerah Jawa Barat terdapat kasus sebanyak 76 kasus. Varians delta ini muncul di negara India tepatnya di bulan oktober sampai dengan desember 2020 dan virus ini dominan bukan hanya di negara India saja melainkan di negara Inggris dan telah menyebar di beberapa negara lainnya bahkan varians delta ini dapat menyebar lebih cepat di dibandingkan dengan varians virus covid-19 lainnya (Planas et al., 2021).

Kasus penyebaran covid-19 varian delta lambat laun mengalami penurunan yang cukup baik tepatnya di akhir di tahun 2020 dan hal itulah yang menjadi suka cita bagi seluruh masyarakat Indonesia terutama bagi peserta didik, dimana akhirnya keluar surat keputusan bermasa 4 menteri terkait pembelajaran tatap muka terbatas yang akan di laksanakan pada tahun ajaran semester genap 2020/2021 dan untuk mengontrol atau melakukan pengawasan terkait penyebaran covid-19 di satuan pendidikan, kementerian membentuk satgas covid-19 di tingkat provinsi sampai pada tingkat kota/kabupaten (Setiawan, 2021).

Kebijakan tatap muka (PTM) transisi ini menjadi titik terang bagi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di seluruh satuan pendidikan, dimana proses pembelajaran PJOK ini dapat dilakukan secara langsung oleh siswa di sekolah setelah selama 2 tahun proses pembelajaran PJOK ini mereka lakukan secara tidak langsung dan dilakukan secara mandiri dengan mengimplementasikan proses pembelajaran *blended learning* dengan menggabungkan dua unsur pembelajaran tradisional dan elektronik dengan berbagai media pembelajaran seperti video, google classroom, bahkan ada juga yang melakukan

aktivitas gerak bersama di depan layar zoom bersama dengan teman-teman dan guru PJOKnya (Banat & ., 2020), (Kastrena, Setiawan, Patah, & Nur, 2020). Ketika proses pembelajaran PJOK dilakukan pada masa PTM terbatas, ini menjadi pekerjaan rumah bagi guru PJOK dimana guru PJOK harus mampu memilih dan mengimplementasi sebuah strategi pembelajaran yang dianggap mampu meningkatkan “gairah” atau motivasi siswa melakukan aktivitas gerak kembali secara langsung pasca pembelajaran daring.

Salah satu model pembelajaran yang dapat di implementasikan selama pembelajaran PJOK di masa PTM terbatas ini yaitu model pembelajaran berbasis *individualized learning* (pembelajaran berbasis individu), model ini merupakan salah satu model pembelajaran yang menekankan pada proses pembelajaran secara mandiri atau individu (Juditya S, Suherman, Amung Ma'mun, 2018), (Lacroix, McCall, & Fike, 2014), (Nurkadri et al., 2021), (Juditya, Suherman, Ma'mun, & Rusdiana, 2019), maka dari itu model ini dianggap tepat dan cocok untuk diterapkan mengingat dalam situasi pembelajaran saat ini siswa belum boleh melakukan proses pembelajaran secara berkerumun, alokasi waktu belajar terbatas dan jumlah pertemuan dalam satu minggunyapun masih di batasi bahkan dalam situasi saat ini masih diperlukan kemandirian siswa untuk melakukan proses pembelajaran.

Model PSI merupakan model pembelajaran yang berbasis modul, dimana siswa dapat melakukan proses pembelajaran gerak mengacu pada apa yang sudah di instruksikan oleh guru di dalam modul tersebut, siswa dapat menentukan sendiri capaian pembelajaran dan kegiatan pembelajaran yang di sesuaikan dengan tingkat capaian dan kemampuan gerak siswa bahkan dengan penerapan model ini, siswa masih bisa mempelajari gerak diluar jam sekolah dan masih dapat pantauan dan feedback dari guru PJOKnya (Juditya, 2018), (Young, 2019). Untuk memaksimalkan dalam penerapan model ini, perlu adanya sebuah media pembelajaran berupa

aplikasi yang mampu mensupport proses pembelajarannya, salah satu media pembelajaran yang dapat mensupport yaitu adanya sebuah aplikasi ini berupa e-modul. modul interaktif atau digital modul, dimana aplikasi e-modul atau modul interaktif ini nantinya di dimanfaatkan oleh siswa sebagai pedoman dalam melakukan proses pembelajaran gerak selama PTM terbatas ini (Juditya, Zakaria, Hardi, Sutiswo, & Sunarsi, 2021). Salah satu aplikasi yang dapat di dimanfaatkan dalam mensupport dalam penerapan model ini yaitu POJOK (pendidikan Jasmani) atau MODDI Interaktif, kedua aplikasi ini sangat mensupport dalam penerapan model PSI, mengingat dalam aplikasi itu memiliki cara kerja yang menggambarkan Langkah atau sintaks dari model PSI itu sendiri.

Dengan adanya penerapan model pembelajaran berbasis individu berupa model PSI yang memberikan kebebasan siswa dalam melakukan dan mengatur sendiri proses pembelajaran gerak dan di dukung oleh adanya aplikasi modul interaktif atau e-modul, maka secara tidak langsung siswa diberikan kesempatan untuk mengatur dirinya sendiri, mengembangkan potensi gerak yang ada, meningkatkan motivasi anak untuk bergerak, diberikan kepercayaan penuh untuk mereka dapat menentukan sendiri capaiannya, dan secara tidak langsung siswa dilatih atau di didik untuk aspek tanggung dan kemandirian dalam belajar melalui adanya modul tersebut (Kulik, Kulik, & Smith, 1976), (Paiva, Ferreira, & Frade, 2017).. Siswa belajar dengan pedoman dari sebuah e-modul atau modul interaktif, bukan berarti peran guru tidak ada penerapan model ini, peran atau kehadiran guru masih di perlukan untuk memberikan *feedback/report/penilaian* dari laporan pembelajaran yang telah dilakukan oleh siswa (Chase & Houmanfar, 2009).

## Daftar Pustaka

- Banat, A., & . M. (2020). Kemandirian Belajar Mahasiswa Penjas Menggunakan Media Google Classroom Melalui Hybrid Learning Pada Pembelajaran Profesi Pendidikan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 13(2), 119. <https://doi.org/10.24114/jtp.v13i2.20147>
- Chase, J. A., & Houmanfar, R. (2009). The differential effects of Elaborate Feedback and Basic Feedback on student performance in a modified, personalized system of instruction course. *Journal of Behavioral Education*, 18(3), 245–265. <https://doi.org/10.1007/s10864-009-9089-2>
- CNN. (n.d.). *Satgas Sebut Indonesia Masuk Gelombang Kedua Covid-19*. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210630080610-20-661120/satgas-sebut-indonesia-masuk-gelombang-kedua-covid-19>
- Juditya S, Suherman, Amung Ma'mun, A. R. (2018). Learning Basket Ball Using Personalized System of Instruction. *Encyclopedia of Educational Psychology*, 11(Icsshpe 2018), 313–315. <https://doi.org/10.4135/9781412963848.n212>
- Juditya, S. (2018). PEMBELAJARAN LAY UP MELALUI MODEL PEMBELAJARAN PSI (PERSONALIZED SYSTEM INTRACTION). 2(1).
- Juditya, S., Suherman, A., Ma'mun, A., & Rusdiana, A. (2019). Personalized system of instruction (PSI) models: Using digital teaching materials on learning. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 9(5), 214–324.
- Juditya, S., Zakaria, D. A., Hardi, V. J., Sutiswo, S., & Sunarsi, D. (2021). Digital Material Teaching: Learning Model and Learning Outcomes of Basketball. *Journal of Educational*

*Science and Technology (EST)*, 7(2), 134–140.  
<https://doi.org/10.26858/est.v0i0.18375>

- Kastrena, E., Setiawan, E., Patah, I. A., & Nur, L. (2020). Pembelajaran Peer Teaching Berbasis Zoom Video sebagai Solusi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli saat Situasi COVID-19. *Indonesian Journal of Primary Education*, 4(1), 69–75. Retrieved from <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index>
- Kulik, J. A., Kulik, C. C., & Smith, B. B. (1976). Research on the Personalized System of Instruction. *Programmed Learning and Educational Technology*, 13(1), 23–30. <https://doi.org/10.1080/1355800760130104>
- Lacroix, M., McCall, K. L., & Fike, D. S. (2014). The Keller personalized system of instruction in a pharmacy calculations course: A randomized trial. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 6(3), 348–352. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2014.02.002>
- Nurkadri, Halim, A., Ariani, L. P. T., Al Ardha, M. A., Ningsih, Y. F., Mustafa, P. S., ... Cahyono, F. (2021). Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam Memicu Loncatan SDM Unggul Berkompetensi Selama Pandemi. In *Tulungagung: Akademia Pustaka*.
- Paiva, R. C., Ferreira, M. S., & Frade, M. M. (2017). Intelligent tutorial system based on personalized system of instruction to teach or remind mathematical concepts. *Journal of Computer Assisted Learning*, 33(4), 370–381. <https://doi.org/10.1111/jcal.12186>
- Planas, D., Veyer, D., Baidaliuk, A., Staropoli, I., Guivel-Benhassine, F., Rajah, M. M., ... Schwartz, O. (2021). Reduced sensitivity of SARS-CoV-2 variant Delta to antibody neutralization. *Nature*, 596(7871), 276–280. <https://doi.org/10.1038/s41586-021-03777-9>

Setiawan, A. (2021). RELEVANSI PRINSIP SAAFE ( simplicity , accessibility , affordability , flexibility , empathy ) PADA PELAKSANAAN. 15(2).

Young, A. (2019). Personalized System of Instruction in Physical Education. *International Journal of Arts and Humanities*, 5(1), 13–15.



## MENJAGA KEBUGARAN JASMANI SELAMA PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS BAGI ANAK SEKOLAH DASAR

Yudo Harvianto, S.Pd, M.Pd<sup>23</sup>  
(Universitas Palangka Raya)

---

*“Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan serta perilaku hidup sehat. Dengan diberlakukannya PTMT memudahkan guru melakukan pendampingan terhadap anak sekolah dasar untuk tetap menjaga kebugaran”*

Coronavirus atau virus corona (covid-19) awal terdeteksi sebagai suatu penyakit yang dapat menular manusia pada tahun 2019 di Wuhan, China. Namun pada akhirnya penyakit ini dapat menyebar dengan cepat keseluruh dunia termasuk Indonesia. Siapa saja dapat terjangkiti oleh virus ini baik lansia, orang dewasa maupun anak-anak. Salah satu penularan virus corona ini dapat terjadi melalui kontak erat antara penderita dengan orang lain (Hairunisa & Amalia, 2020:90). Kontak erat yang dimaksud disini yaitu adanya kontak fisik secara langsung dengan penderita dalam radius satu meter atau berada pada satu ruangan tertutup (Handayani, 2020:124). Untuk mencegah penyebaran virus

---

<sup>23</sup> Penulis lahir di Pangkalan Bun, Kalimantan Tengah, 15 Januari 1991, penulis merupakan Dosen PJKR FKIP Universitas Palangka Raya dalam bidang Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi di Universitas Palangka Raya (2013), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya (2015).

Corona khususnya di lingkungan sekolah, pemerintah pusat melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia telah mengambil keputusan secara cepat dengan memerintahkan seluruh sekolah untuk melakukan proses belajar mengajar secara online.

Namun dengan berjalannya waktu serta mulai menurunnya penularan virus corona di masyarakat. Dibeberapa daerah mulai diadakan pembelajaran secara tatap muka. Namun pembelajaran ini masih dalam skala terbatas. Oleh karena itu perlu adanya pedoman yang jelas dalam pembelajaran tatap muka terbatas ini, khususnya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar terutama pada tema Kebugaran Jasmani.

Djoko Pekik (2004:2) mengatakan kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Setiap individu membutuhkan kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Karena kebutuhan kebugaran jasmani seseorang juga dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan. Semakin berat aktivitas yang dilakukan maka semakin tinggi kebutuhan kebugaran jasmaninya, begitu juga sebaliknya semakin ringan aktivitas yang dilakukan maka semakin kecil kebutuhan kebugaran jasmani yang diperlukan.

Menurut Alamsyah dkk. (2017:84) aktivitas fisik atau olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Sedangkan menurut (Harvianto, 2019:17) mayoritas masyarakat melakukan olahraga dengan tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh dan meraih prestasi. Sehingga dengan berolahraga secara rutin setiap hari dan dilakukan berkisar 30 – 60 menit, maka seseorang akan mendapatkan manfaatnya yaitu berupa tubuh yang bugar.

Ditengah wabah pandemi covid-19 saat ini, berolahraga merupakan suatu aktivitas yang sangat penting untuk dilakukan. Sebab olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk menjaga daya tahan tubuh dari virus corona. Dengan daya tahan tubuh yang bagus makan akan meningkatkan imunitas seseorang, imunitas yang kuat inilah menjadi benteng tubuh seseorang guna melawan virus.

Namun yang perlu menjadi catatan bersama adalah, tidak bisa kemudian seseorang tersebut melakukan olahraga sama seperti disaat waktu normal dulu. Kita harus mulai terbiasa dengan kebiasaan atau kehidupan baru. Kehidupan baru tersebut diantaranya seperti menjaga jarak, tidak berkerumun dan memakai masker. Sehingga dalam melakukan kehidupan baru ini hendaknya dilakukan sesuai dengan pedoman yang baik dan benar

Terlebih bagi anak-anak sekolah dasar yang lebih cenderung suka untuk bermain bersama teman-temannya. Sehingga haruslah dibuat pedoman atau permainan yang sesuai dengan kondisi saat ini. Atas dasar inilah penulis membuat beberapa permainan yang dapat dilakukan anak-anak sekolah dasar, dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang dianjurkan.

Diharapkan permainan-permainan ini dilakukan pada pagi hari dilapangan terbuka di rentan waktu pukul 07.00 – 10.00. Dengan tujuan agar anak-anak juga secara langsung mendapatkan sinar matahari, sebab dengan berjemur seseirang akan mendapatkan vitamin D yang baik untuk daya tahan tubuhnya.

Berikut beberapa permainan yang dapat dilakukan anak-anak sekolah dasar di masa pandemi covid-19.

1. Berjalan diatas balok

Tujuan permainan ini yaitu melatih kemampuan anak dalam mempertahankan posisi tubuhnya sambil bergerak.

Cara melakukannya sebagai berikut :

- a. Berdiri tegak didepan balok yang akan dilewati
  - b. Kedua tangan diangkat kesamping kiri-kanan sejajar dengan bahu
  - c. Naik ke balok titian
  - d. Berjalan kedepan dengan menjaga keseimbangan
  - e. Apabila terjatuh, lakukan dari titik dimana siswa terjatuh
  - f. Lakukan secara bolak-balik beberapa kali sesuai kebutuhan
2. Naik turun anak tangga

Tujuan dari permainan ini yaitu untuk melatih daya tahan otot siswa

Caranya sebagai berikut :

- a. Lakukan naik turun tangga secara bertahap satu persatu
  - b. Dilarang untuk melalui 2 anak tangga secara langsung
  - c. Lakukan secara berulang-ulang sesuai kebutuhan
  - d. Berhenti sejenak apabila merasa lelah
  - e. Lakukan sesuai dengan kemampuan
3. Lari Zig Zag

Tujuan dari berlari secara zig zag ini yaitu untuk melatih keseimbangan

Cara melakukannya yaitu :

- a. Posisi tubuh tegak disaat awal permulaan
- b. Kedua tangan berada disamping badan
- c. Arah pandangan kedepan sambil menunggu aba-aba

- d. Lakukan gerakan lari secara berbelok-belok dengan cepat
  - e. Lakukan secara berulang-ulang
4. Lari bolak-balik

Tujuan dari permainan ini yaitu untuk melatih kelincahan.

Adapun cara melakukan lari bolak-balik sebagai berikut:

- a. Jarak lintasan 4-8 meter
- b. Tubuh berdiri dengan tegak di saat start
- c. Pandangan fokus kedepan
- d. Jadikan salah satu kaki sebagai tumpuan
- e. Lari secepat mungkin kearah titik tujuan
- f. Disaat salah satu kaki telah menginjak titik tujuan, segera berbalik dan berlari kembali secepat mungkin menuju ke titik awal.
- g. Lakukan secara berulang-ulang sesuai kebutuhan.

### **Daftar Pustaka**

- Alamsyah, Devy A., Hestningsih, Retno., Saraswati, Lintang D. 2017. Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Vol. 5, No. 3.*
- Hairunnisa, Nani., Amalia, Husnun. 2020. Review: Penyakit virus corona baru 2019 (COVID-19). *Jurnal Biomedika dan Kesehatan Vol. 3 No. 2.* DOI: 10.18051/JBiomedKes.2020.v3.90-100
- Handayani, Diah., Hadi, Dwi R., Isbaniah, Fathiyah., Burhan, Erlina., Agustin, Heidy. 2020. Penyakit Virus Corona 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia Vol. 40 No. 2.* <https://doi.org/10.36497/jri.v40i2.101>

Harvianto, Yudo. 2019. Minat Partisipasi Dalam Olahraga Ditinjau Dari Suku Bangsa Pada Siswa di Kota Palangka Raya. JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala Vol.4 No.4. <http://dx.doi.org/10.36312/jupe.v4i4.674>.

Pekik, Djoko. 2004. Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.

# LITERASI MELALUI PENDIDIKAN OLAHRAGA REKREASI “TREKKING” UNTUK MENINGKATKAN MINAT DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA DALAM MENGHADAPI PERTEMUAN PTM DI MASA PANDEMI COVID-19

Ani Kurniawati, M.Pd<sup>24</sup>

(Universitas Garut)

---

*“Penerapan pendidikan olahraga rekreasi trekking saat pembelajaran tatap muka terbatas dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa serta mengembangkan kemampuan dan keterampilan”*

Menurut Alberta (dalam Sevima, 2020) menjelaskan bahwa: “Literasi adalah kemampuan membaca dan menulis, menambah pengetahuan dan keterampilan, berpikir kritis dalam memecahkan masalah, serta kemampuan berkomunikasi secara efektif yang dapat menggambarkan potensi dan berpartisipasi dalam kehidupan masyarakat”. Sedangkan menurut *Education Development Center (EDC)* menjelaskan bahwa: “Literasi lebih dari sekedar kemampuan baca tulis. Akan tetapi literasi adalah kemampuan individu

---

<sup>24</sup> Penulis lahir di Tasikmalaya, 16 Juni 1988, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani Universitas Garut dalam bidang Sosiologi Olahraga dan Pendidikan Jasmani Adaptif, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2011), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia (2015). Penulis aktif dalam organisasi keolahragaan sebagai pelatih Cabang Olahraga Bowling di SOLna Kota Bandung dan juga Rugby Kabupaten Garut.

untuk menggunakan segenap potensi dan *skill* yang dimiliki dalam hidupnya”. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa secara umum literasi itu adalah kemampuan seorang individu mengolah dan memahami informasi saat membaca dan menulis, akan tetapi sebuah literasi tidak terlepas dari keterampilan bahasa, yaitu pengetahuan bahasa tulis dan lisan yang memerlukan serangkaian kemampuan kognitif, pengetahuan tentang *genre* dan juga sebuah kultur yang dalam bahasan ini berkaitan dengan persoalan pendidikan.

Saat ini dimasa pandemi covid-19 olahraga rekreasi merupakan salah satu kegiatan olahraga yang banyak dilakukan anak yang bisa membuat menjadi bergairah, dan bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar. Dalam hal ini Kurniawati (2015) menjelaskan bahwa: “Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi - potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau 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”. Sedangkan Kusmaedi (2002, hal. 2) menjelaskan bahwa: “Rekreasi adalah sesuatu kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental atau emosi dan sosial yang mengandung sifat pemulihan kembali kondisi seseorang dari segala beban yang timbul akibat kegiatan sehari-hari dan dilaksanakan dengan kesadaran sendiri”. Sehingga dari uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa olahraga rekreasi merupakan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun dan juga dengan kegiatan apapun baik itu didalam ruangan ataupun diluar ruangan untuk mencari kesenangan dan juga hiburan pada waktu luang melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, keterampilan dan juga kemampuan yang dimiliki anak, salah satunya adalah dalam melakukan aktivitas belajar.

Dalam kehidupan sehari-hari istilah “Motif” sering kita dengar. Motif merupakan suatu daya atau dorongan pada diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa setiap tindakan yang dilakukan oleh manusia selalu di mulai dengan motivasi. Motivasi juga mampu memberikan dorongan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri seseorang. Atkinson (dalam Hidayat, 2017, hal. 55) menjelaskan bahwa: “Motivasi sebagai sebuah kondisi yang menggerakkan perilaku dan mengarahkan aktivitas terhadap pencapaian tujuan”. Sedangkan menurut Sage (dalam Hidayat, 2017, hal. 55) menjelaskan bahwa: “Motivasi sebagai arah dan intensitas dari usaha seseorang”. Oleh karena itu dari uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa motivasi itu bisa menggerakkan dan juga mengarahkan perilaku seseorang terhadap tujuan, akan tetapi jika semua itu ingin tercapai diperlukan usaha yang sungguh-sungguh agar apa yang menjadi tujuan kita bisa tercapai.

Adapun tiga alasan pentingnya sebuah motivasi dalam proses belajar menurut Good dan Brophy (dalam Hidayat, 2017, hal. 56) adalah sebagai berikut:

1. Motivasi merupakan generator penggerak internal di dalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas.
2. Motivasi dapat menjamin kelangsungan aktivitas.
3. Motivasi berperan dalam menentukan arah aktivitas yang dilakukan terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

Selain itu ada juga factor-faktor yang mempengaruhi berbagai hal yang terkait dengan proses belajar dan juga perilaku (Ormond, dalam Hidayat, 2017, hal. 56) diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Mengarahkan perilaku terhadap pencapaian tujuan tertentu.

2. Menggerakkan siswa untuk meningkatkan intensitas usaha dan tenaga selama proses belajar berlangsung kearah pemenuhan kebutuhan dan pencapaian tertentu.
3. Meningkatkan inisiasi dan persistensi aktivitas.
4. Meningkatkan kemampuan proses kognitif. Maksudnya adalah mempengaruhi apa dan bagaimana informasi di proses.
5. Meningkatkan pemberian penguatan (reinforcement).
6. Karena motivasi mempengaruhi perilaku yang terarah pada tujuan, mempengaruhi usaha dan tenaga, inisiasi dan persistensi, proses kognitif, dan mempengaruhi pemberian penguatan, maka motivasi dapat meningkatkan penampilan.

Selain motivasi, kita pun sebagai seorang pendidik harus bisa memahami dan juga menerapkan sebuah pendekatan belajar yang bisa menjadi acuan kita bisa melihat tumbuh dan berkembangnya peserta didik kita (siswa), dalam hal ini pun Yusup (2014, hal. 7) menjelaskan bahwa teori-teori belajar berakar dari asumsi bahwa tingkah laku anak itu diperoleh melalui pengkondisian dan prinsip-prinsip belajar. Diantaranya adalah sebagai berikut:

1. *Respondent Behavior*, merupakan respon yang didasarkan kepada reflex yang dikontrol oleh stimulus. Respons ini terjadi ketika ada stimulus dan tidak terjadi apabila stimulus itu tidak ada.
2. *Operant Behavior*, yaitu tingkah laku sukarela yang dikontrol oleh dampak atau konsekuensinya. Pada umumnya dampak tingkah laku yang menyenangkan cenderung akan diulang kembali, sedangkan yang tidak menyenangkan cenderung ditinggalkan atau tidak diulang kembali.

Salah satu pendekatan program yang saya rasa cocok dalam olahraga rekreasi *trekking* ini adalah *Adventure-Education Approach*. Menurut Suherman (2009, hal. 8)

menjelaskan bahwa: “*Adventure-Education Approach* adalah merupakan pendekatan yang pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada aktivitas-aktivitas petualangan yang penuh resiko dalam lingkungan yang lebih bersifat alami seperti naik gunung, *cross country*, dan juga *camping*. Sehingga saya rasa kegiatan olahraga rekreasi *trekking* ini juga termasuk kedalam program *Adventure-Education Approach*.”

Kemudian apa kaitannya dengan olahraga rekreasi *trekking* terhadap minat dan motivasi belajar siswa itu sendiri? Mungkin kita semua tau bahwa salah satu tujuan dari olahraga rekreasi itu sendiri adalah untuk mempengaruhi minat kita dalam berolahraga. Kebanyakan olahraga rekreasi yang selalu dilakukan salah satunya itu adalah *hiking*, *cross country*, dan juga *camping*. Menurut Maulana (2020) menjelaskan bahwa: “Olahraga rekreasi *trekking* juga merupakan kegiatan berjalan jauh yang tidak bisa di prediksi medannya”. Olahraga rekreasi *trekking* ini diadakan agar anak lebih memahami arti dari kekompakan dan berkembangnya pengetahuan anak usia dini, dalam kegiatan ini secara tidak langsung anak di ajak untuk berminat dalam berolahraga yang ternyata dari minat mereka dalam berolahraga itu sendiri malah membuat anak semangat bersekolah kembali. Selama kegiatan olahraga rekreasi *trekking* anak bisa lebih aktif dari biasanya dan anak lebih kompak dari sebelumnya, pembinaan yang dilakukan lebih mudah dipahami oleh anak dengan memperhatikan karakteristik anak. Kegiatan ini juga berguna untuk menambah wawasan pengetahuan anak dalam berolahraga dan juga dalam bidang keagamaan.

Dampak yang diberikan dengan adanya olahraga rekreasi *trekking* sendiri bisa membuat anak bersemangat dalam melaksanakan kegiatan sekolah yang saat ini sudah melakukan pembelajaran atau pertemuan PTM. Oleh karena itu, dari urain penjabaran materi yang sudah saya tuliskan diatas hal yang bisa saya ambil disini adalah ternyata salah satu metode pembelajaran yang mungkin bisa kita terapkan

untuk bisa memotivasi anak dalam belajar adalah melalui kegiatan olahraga rekreasi *trekking* ini. Dimana mereka bisa lebih mengembangkan kemampuan dan juga keterampilannya melalui aktivitas olahraga yang dimana kita sebagai seorang pendidik harus bisa mengemas bentuk pembelajaran yang akan diberikan kepada anak itu sendiri salah satunya adalah dengan melihat acuan tiga alasan pentingnya sebuah motivasi dan juga factor-faktor yang mempengaruhi minat belajar serta perilaku anak itu sendiri agar mereka bisa termotivasi belajar dalam menghadapi pertemuan PTM di masa pandemi covid-19 ini.

### **Daftar Pustaka**

Hidayat, Yusuf. 2017. *Pengantar Psikologi Olahraga*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.

<https://sevima.com/pengertian-literasi-menurut-para-ahli-tujuan-manfaat-jenis-dan-prinsip/>

Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: ALFABETA.

Komarudin. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Kurniawati, Ani. 2015. *Perilaku Sosial Atlet Puteri Cabang Olahraga Futsal*. Tesis Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

Kusmaedi, Nurlan. 2002. *Olahraga Rekreasi dan Tradisional*. Bandung: FPOK - UPI.

Maulana, N. (2020). *Perbedaan Trekking dan Hiking Ketahanan Fisik yang Terpenting*. Tips and event.

Suherman, Adang. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.

The Literacy and Numeracy Secretariat. 2009. *Capacity Building Series*. Ontario: The Literacy and Numeracy

Secretariat. (Online),  
(<https://en.unesco.org/themes/literacy-all>), diakses 19  
Oktober 2021

Yusuf, Syamsu. 2014. Psikologi Perkembangan Anak dan  
Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.



# **MENINGKATKAN MINAT BELAJAR MAHASISWA PJKR MENGUNAKAN METODE MOTIVASI VERBAL DAN BEHAVIORAL PADA PENERAPAN TATAP MUKA TERBATAS**

**Ardiansyah Nur.,S.Or.,S.Pd.,M.Pd<sup>25</sup>**

**(Unismuh Luwuk Banggai)**

---

*“Memberikan berbagai macam motivasi berupa verbal ataupun behavioral kepada mahasiswa PJKR dapat meningkatkan minat belajar untuk mempersiapkan pembelajaran tatap muka terbatas”*

**V**irus corona menjadi informasi global diseluruh dunia, dan hampir semua negara terjangkit virus tersebut. Respon tiap negara berbeda di awal mula kedatangan virus ini, banyak yang merspon, akan ketidak benaran informasi virus tersebut sehingga virus tersebut dengan cepat menyebar keseluruh wilyah, pelosok dan negara-negara tetangga. Dari hasil observasi awal dan pemberitan di awak media dikatakan virus tersebut menular lewat kontak langsung antar manusia bahkan sampai di tularkan dari hewan. Yang terbaru virus ini menular lewat udara.

---

<sup>25</sup> Penulis lahir di Pangkep 31 Desember 1988, merupakan Dosen UNISMUH Luwuk Banggai dalam bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, penulis menyelesaikan gelar sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Makassar (2010), gelar sarjana pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di Universitas Negeri Makassar (2012), sedangkan gelar Magister di selesaikan Universitas Negeri Makassar pada program studi pendidikan jasmani dan olahraga (2015).

Setelah keluarnya surat edaran bupati Banggai nomor 420/1850/Disdik tertanggal 8 September 2021. Kebijakan gelar pembelajaran tatap muka terbatas dikeluarkan menyusul tingkat penyebaran Covid-19 di Kabupaten Banggai yang turun ke level 3. Maka dengan itu pihak kampus sudah mulai memberikan instruksi untuk mempersiapkan, untuk memberikan pembelajaran tatap muka terbatas.

Untuk menyusun pembelajaran tatap muka terbatas buat dosen sebenarnya tidak masalah, karena sebelum ada COVID-19 pembelajaran sudah tatap muka dari dulu, yang menjadi persoalan serius adalah mahasiswa yang mulai terbiasa dengan pembelajaran dalam jaringan, dimana mahasiswa selama empat semester sudah terbiasa belajar di rumah masing-masing. Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas dilakukan karena menghindari gejala *learning loss* (berkurangnya jam belajar dan semangat belajar) bagi para peserta didik.

Adapun strategi untuk menghadapi tatap muka terbatas terhadap mahasiswa adalah pemberian motivasi untuk meningkatkan minat untuk belajar di kampus setelah sekian lama cuma belajar dalam jaringan dirumah masing-masing, motivasi merupakan mesin atau energi manusia untuk mencapai tujuan atau sebagai dorongan seseorang untuk beraksi menentukan arah aktifitas terhadap pencapaian suatu aktifitas baik dalam pembelajaran maupun kegiatan-kegiatan yang kita lakukan. Selajutnya motivasi bukan hanya untuk mahasiswa, begitupun dengan Dosen yang selalu ada motivasi memilih karir sebagai seorang tenaga pengajar meliputi :

1. Mengamalkan pengetahuan dalam proses pembelajaran di kelas dan keterampilan suatu gerak atau pelaksanaan dalam pemberian materi praktek dilapangan
2. Senang menolong mahasiswa dan memperoleh kepuasan jika mahasiswa yang bersangkutan memperlihatkan peningkatan dalam proses pembelajaran dengan hasil yang memuaskan

3. Merasa memperoleh semangat lebih ketika mengajar yang tidak di rasakan di pekerjaan yang lain.
4. Meneberikan pengaruh dan menperlancar urusan-urusan dalam olahraga atau bidang yang digeluti
5. Sebagai salah satu sumber penghasilan.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya di atas tentang motivasi, dapat disimpulkan bahwa untuk meningkat kembali minat belajar mahasiswa dibutuhkan metedo pendekatan yaitu dengan motode memotivasi mahasiswa dengan motivasi verbal dan *behavioral* (prilaku).

#### 1. Motivasi Verbal

Motivasi verbal adalah motivasi dengan kata-kata atau ucapan, bicara, persuasip, pendekatan dan berdiskusi. Melalui kata-kata itu mahasiswa akan merasa puas dan terdorong untuk lebih aktif belajar. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan motivasi verbal :

- a. Menberi pujian. Dalam proses pembelajaran seorang dosen harus selalu menyematkan pujian kepada mahasiswa atas ketekunannya agar menjadi motivasi terhadap teman-teman mahasiswa lainnya
- b. Menberi koreksi. Setiap kegiatan atau tugas yang dilakukan mahasiswa, yang di rasa kurang benar agar dosen mengoreksi kesalahan tersebut dengan penyampaian baik dan tidak memojokkan mahasiswa
- c. Menberi sugesti. Menberikan pemahaman dan keyakinan setiap yang dilakukan atau di usahakan itu akan berhasil
- d. Menberi petunjuk. Ketika mahasiswa merasa susah dalam melakukan servis pendek dalam mata kuliah pembelajaran permainan Bulutangkis, dan Dosen menberi motivasi dan tatacara melakukannya dan mengatakan kamu pasti bisa.

## 2. Motivasi Behavioral

Motivasi behavioral adalah proses internal dalam diri manusia yang mengarahkan terciptanya perilaku yang bertujuan. Motivasi dapat dilihat sebagai dorongan yang menggerakkan terjadinya tindakan atau perilaku dalam berbagai bidang kehidupan manusia, seperti dalam belajar, bekerja, maupun berkompetisi olah raga. Segala perilaku dosen akan menjadi contoh atau teladan oleh mahasiswanya dan dinilai oleh lingkungan masyarakat. Dosen memegang peranan penting dalam memberi contoh perilaku yang baik terhadap orang-orang sekitar khususnya peserta didik, adapun yang perlu diperhatikan dalam memberikan motivasi perilaku :

- a. Dalam belajar, besungguh-sungguh dalam mengikuti perkuliahan dan segala aturan dalam proses perkuliahan untuk mendapatkan pemahaman dan nilai yang memuaskan
- b. Dalam bekerja, bertanggung jawab atas pekerjaan yang di amanahkan, contoh seorang dosen atau mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dengan pelaksanaan perkuliahan sebanyak 16 kali pertemuan, berarti itu merupakan tanggung jawab dosen untuk memberikan pengajaran dan mahasiswa wajib mengikuti perkuliahan sampai selesai pertemuan tersebut
- c. Berkompetisi olahraga, untuk meraih kemenangan di butuhkan motivasi yang tinggi dan tekak keras untuk menang dengan usaha berlatih untuk memperoleh kemenangan, dan jika kalah seorang mahasiswa sudah paham dan bebesar hati, bahwa setiap pertandingan ada yang kalah dan menang, dan itu merupakan motivasi buat diri sendiri untuk berlatih lebih serius untuk mendapatkan kemenangan dan hasil yang diharapkan.

## **Daftar Pustaka**

Apta Mylsidayu. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. Bandung Alfabeta

Riset dampak COVID-19: potret gap akses online " Belajar dari Rumah" dari 4 provinsi. (2020). The Conversation, 1.

Yuda Alfi. Tips tetap sehat di masa pandemi Covid-19. 10 juli 2020.<https://m.liputan6.com>

Ardiansyah, Ardiansyah (2015) Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VII SMP Negeri 9 Satap Pulau Kulambing Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. S1 thesis, Pascasarjana.



# MENINGKATKAN MOTIVASI UNTUK TETAP SEMANGAT BERPRESTASI DIMASA PANDEMI

Septyaning Lusianti, M.Pd<sup>26</sup>

(Universitas Nusantara PGRI Kediri)

---

*“Masa pandemi bukan hambatan bagi para atlet negeri untuk mencetak prestastasi. Melainkan ajang berlatih untuk mempersiapkan kompetisi”*

**D**i era serba terbaru saat ini pendidikan semakin lama semakin dituntut untuk membenahi diri dan semakin kompleks. Ada tiga ruang lingkup yang mempengaruhi proses, antara lain, proses suatu individu, proses individu dengan masyarakat, atau perkumpulan nasional dari individu tersebut, dan dimensi seluruh kandungan realitas, baik material maupun spiritual yang memainkan peranan dalam menentukan sifat, nasib, bentuk manusia maupun masyarakat disebut Pendidikan (Nurkholis, 2013). Generasi muda sekarang seakan-akan dipaksa untuk mampu mengupgrade pendidikan yang lebih berkualitas yang sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dimasa kini. Peran pendidikan sangatlah besar dalam proses pembentukan jasmani, akal, dan akhlak seseorang sejak dilahirkan hingga tiada, dimana pendidikan tersebut dapat bermanfaat di

---

<sup>26</sup> Septyaning Lusianti, Mpd, lahir dikota Kediri, 22 September 1986. Penulis merupakan Dosen prodi Penjas, Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penulis menyelesaikan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya. Bidang Keahlian penulis pada Olahraga Renang.

kemudian hari. Pada Undang - undang Tahun 2003 Nomor 20 tentang SISDIKNAS menjelaskan: Pendidikan merupakan proses sadar seseorang dan terencana demi mewujudkan suasana belajar dan menciptakan proses belajar agar peserta didik mampu aktif untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada dirinya, dan untuk memiliki jiwa yang kuat mulai dari segi spiritual keagamaan, segi pengendalian diri, segi kepribadian, segi kecerdasan, segi akhlak mulia, serta segi keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Demi terbangunnya sistematika pelatihan olahraga pada khususnya renang agar lebih baik kedepannya diperlukan rencana yang teratur dengan baik dengan tujuan yang jelas dan terarah. Untuk membantu atlet berprestasi dengan maksimal, ada beberapa aspek yang di perlukan dalam membina atlet renang diantaranya aspek fisik atlet, aspek teknik dasar, aspek taktik dalam pertandingan, dan latihan mental agar siap bertanding (Rubiansyah, 2016). Berenang adalah suatu gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya saat di dalam air, baik di sungai, laut ataupun kolam renang, bahkan di dalam bak mandi yang ada dirumah, jikalau bak mandinya luas. Lebih spesifiknya, renang merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan air sebagai venue atau tempat pertandingan yang menuntut gerak kinerja otot yang kompleks.

Olahraga renang ialah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan di air dengan melakukan gerakan atau gaya diantaranya berenang dengan gaya kupu, berenang dengan gaya punggung, berenang dengan gaya dada dan berenang dengan gaya bebas (Priana, 2019). Dalam olahraga renang secara umum untuk meraih prestasi harus diterapkannya prinsip-prinsip latihan, agar prestasi atlet-atletnya dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada kaidah-kaidah latihan yang benar dengan kebutuhan atletnya dan juga harus sistimatis karena jika hal tersebut tidak dilaksanakan maka prestasi atlet pun akan sulit dicapai. Olahraga prestasi ialah suatu kegiatan yang membina atlet dan mengembangkan atlet

dengan mempertimbangkan berbagai program yang direncanakan dengan baik, adanya latihan berjenjang atau kontinu, dengan melalui kompetisi-kompetisi demi mencapai prestasi yang maksimal dengan dukungan iptek keolahragaan yang ada saat ini. Dengan maksud mewujudkan tercapainya perenang-perenang handal yang dianugrahi kemampuan dalam melakukan berbagai aktifitas fisik yang berat dalam berlatih perlu didukung oleh pelatih yang memiliki kompetensi yang bagus, kreativitas serta mampu mengerahkan seluruh kemampuan atlet melalui proses berlatih dalam program pembinaan prestasi olahraga renang itu sendiri (Ishak, 2018). Dimasa pandemi seperti ini bisa mempengaruhi performa atlet-alet renang pada club renang di Kota Kediri, untuk itu para atlet tersebut perlu menjaga kebugaran jasmani dengan beraktifitas dan melakukan latihan fisik mandiri dirumah.

Meskipun masih dalam suasana pandemi, semangat atlet dalam meraih prestasi tidaklah pudar malah semakin tidak sabar dalam mengikuti event-event yang akan datang. Semua tidak lepas dari peran pelatih dan pemerintah dalam memberi semangat para atletnya untuk mempersiapkan diri dievent bergengsi yang akan dilakoni. Seperti yang bisa kita lihat dievent tahunan lomba renang disegala usia yang diadakan oleh club renang Arwana Kediri pada agustus kemarin, menciptakan suasana yang menggemberikan karena para atlet renang merasa senang dan bahagia setelah sekian lama tiada event perlombaan renang akhirnya diadakan kembali

Dengan demikian, saya sebagai penulis sangat mengapresiasi pembaca yang berprofesi sebagai atlet atau pun pelatih dan juga pengajar untuk lebih bersemangat dalam berprestasi dan jangan sampai berhenti ditingkat yang sudah pernah dicapai. Selain berprestasi saya sebagai penulis juga berharap untuk para pembaca mau dan mampu mengamalkan ilmu-ilmu yang pernah didapat selama berlatih kepada junior-junior yang masih tahap dasar agar mampu berprestasi dengan maksimal.

## **Daftar Pustaka**

- Ishak, Muchamad. 2018. Pengaruh Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Pembentukan Daya Tahan. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan* Vol. III, No. 1, Juni, 2018.
- Nurkholis. 2013. Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Kependidikan*, Vol. 1 No. 1 Nopember 2013.
- Priana. 2019. Pengaruh Alat Bantu Latihan Pull Buoy Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha Journal of S.P.O.R.T*, Vol. 3, No.1, Mei 2019
- Rubiansyah, Aziz. 2016. Pengaruh. Latihan-Plyometrics-Terhadap-Hasil-Tolakan-Start Pada-Olahraga-Renang.. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2016* Vol.01 No.01

# AKTIVITAS FISIK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS DI SEKOLAH DASAR

Devi Catur Winata, S.Pd., M.Pd.<sup>27</sup>

(STOK Bina Guna Medan)

---

*“Melakukan aktifitas fisik pada PTMT melalui permainan tradisional dapat melatih gerak dasar manipulatif yang mampu mengoptimalkan tumbuh kembang siswa baik secara fisik maupun secara emosional”*

Pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) dilakukan hampir diseluruh sekolah di Indonesia hal ini dilakukan karena upaya pemerintah untuk mengurangi sekaligus mencegah kasus covid-19 yang berada di sekolah. Oleh karena itu pemerintah melakukan kebijakan dengan pembelajaran tatap muka terbatas, dengan demikian aktivitas fisik anak akan berkurang pada pembelajaran penjas atau pun pada pembelajaran yang lain.

Aktivitas fisik dilakukan pada saat pembelajaran tatap muka terbatas dilakukan dengan tujuan mengenalkan bentuk permainan tradisional yang dapat dikatakan permainan tradisional punah karena banyak tidak dapat melakukannya

---

<sup>27</sup> Penulis Lahir di Rawang Kabupaten Asahan Sumatera Utara 25 Desember 1989, penulis merupakan Dosen tetap di Yayasan STOK Bina Guna Medan dengan program study PJKR. Penulis Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Olahraga di Universitas Negeri Medan (2007), sedangkan Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (2014).

atau ada yang tidak tau beentuk dari permainan tradisional tersebut.

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang paling utama dimana kita harus mengeluarkan energi dengan cara yang baik dan tepat dapat menjadikan tubuh yang sehat dan jiwa yang kuat, sementara pembelajaran disekolah dilakukan secara terbatas dengan waktu yang di lakukan dengan seminim mungkin sehingga siswa disekolah dasar banyak yang berada dirumah dengan kegitan yang tidak terarah seperti menonton televisi, bermain android dan bermain game sehingga aktivitas fisik yang dilakukan sangat minin. Padahal kita tau karekter siswa sekolah dasar adalah bermain, namun bermain yang bagaimana yang mendatangkan manfaat yang baik adalah dengan bermain melibatkan anggota tubuh menggerakkan fisik dan melakukan sosialisasi terhadap orang disekeliling ataupun teman sejawat.

#### **A. Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar**

Aktifitas fisik siswa sekolah dasar (SD) pada umumnya dilakukan untuk melatih gerak dasar manipulatif agar siswa sekolah dasar dapat melakukan kegiatan sehari-hari dalam bentuk permainan. Bermain sangat digemari oleh siswa siswi sekolah dasar dimana karakteristik siswa sekolah dasar adalah bermain dengan bermain aktifitas fisik siswa sekolah dasar dapat memberikan kontribusi yang baik bagi tumbuh kembang siswa sekolah dasar. Meskipun aktivitas fisik disekolah khususnya sekolah dasr masih harus dipandu dan dibimbing oleh guru atau tim pendidik yang disesuaikan dengan kebutuhan gerak dan aktivitas siswa.

Aktivitas fisik pada anak sekolah dasar banyak sekali manfaat yang didapat salah satunya adalah membuat anak aktif dan tidak gampang stress. Pada anak sekolah dasar aktivitas fisik yang menyenangkan dan bervariasi, beragam membuat siswa dapat melupakan sikap egois dan penyendiri yang alamiah dimiliki setiap anak. Karena dengan aktivitas

fisik anak dapat melakukan hubungan social dengan teman sejawat, berinteraksi dan saling mengenal antara satu dengan yang lain. Dengan aktivitas fisik dapat membentuk karakter dan pola berfikir siswa sekolah dasar salah satu contohnya adalah dengan menjalin kerjasama team untuk melakukan kegiatan fisik dengan bermain. Apapun bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik itu disekolah atau di luar sekolah dapat membentuk karakter dan jati diri siswa,kepercayaan diri siswa dapat timbul dan siap dalam menghadapi masalah dan resiko yang terjadi dilapangn. Oleh sebab itu mulai dari dini dan mulai dari sekarang kegiatan dalam melakukan aktivitas fiisik sangat diperlukan untuk kelangsungan tumbuh kembang siswa sekolah dasar.

Usia 6-12 tahun adalah usia dimana tumbuh kembang anak dalam melakukan gerak dasar manipulatif yang sangat diperlukan bagi kelangsungan hidupnya. Pada usia 6-12 tahun atau pada usia Sekolah Dasar siswa diharapkan mampu melakukan kegiatan aktivitas fisik seperti berjalan, berlari, melompat melempar dengan baik dan benar. Karena tumbuh kembang seseorang pada tahap sekolah dasar sangat berpengaruh dan berkelanjutan untuk tahap selanjutnya. Sehingga diharapkan siswa sekolah dasar memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari obesitas dan mampu mengoptimalkan tumbuh kembang baik secara fisik maupun secara emosional.

## **B. Permainan Tradisional**

Permianan tradisional merupakan salah satu bentuk dari aktivitas fisik yang dilakukan dengan sedemikian rupa secara menarik dan mampu memodifikasi kegiatan sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar, permainan tradisional tidak hanya mudah untuk dilakukan namun juga menyenangkan, hal ini sangat mempengaruhi karakteristik siswa khususnya siswa sekolah dasar. Dengan melakukan kegiatan fisik melalui permainan tradisional siswa sekolah dasar dapat merasakan manfaat nya meskipun dilakukan dengan pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT).

Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas fisik yang mudah dan murah dilakukan serta memberikan rasa keceriaan/kesenangan. Di samping hal tersebut, permainan tradisional yang beraneka ragam bentuk dan variasinya, di dalam pelaksanaannya memberikan respons fisik berupa keterlibatan unsur kemampuan fisik dominan yang berbeda-beda. Perbedaan respons fisik dominan tersebut merupakan manifestasi dari keanekaragaman yang ada. Dengan demikian, permainan tradisional dapat digunakan untuk melatih unsur fisik yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Aktivitas fisik melalui permainan tradisional tidak hanya sebagai bentuk untuk melatih kondisi fisik seseorang terutama siswa SD namun dengan melakukan permainan tradisional dapat melestarikan dan menumbuhkan kecintaan pada olahraga tradisional. Dengan demikian anak sekolah dasar dapat bergerak secara aktif juga dapat melatih gerak dasar manipulatif dari permainan tradisional tersebut. Gerakan dan permainan dapat disesuaikan dengan keterampilan apa yang akan diberikan baik itu lari, lompat ataupun lempar permainan tradisional memiliki aktivitas itu.

### **C. Permainan Tradisional sebagai aktivitas fisik Pembelajaran Tatap Muka Terbatas**

Karakteristik siswa SD berkaitan aktivitas fisik adalah bermain. Karena dengan bermain siswa SD dapat melakukan kegiatan aktivitas fisik dengan bergembira dan tanpa adanya tekanan. Sehingga yang dilakukan pada saat bermain dapat dilakukan dengan baik dan benar salah satunya dengan permainan tradisional dengan tujuan melestarikan permainan dan membentuk karakter siswa sekolah dasar.

Sebagaimana di ketahui sebelumnya kurang lebih 1 tahun pemerintah pemberlakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Di mana proses interaksi antara pendidik dan peserta didik terjadi di tempat dan dimungkinkan di waktu yang berbeda. Hal ini dilakukan untuk mencegah penularan Covid-19.

Namun Pembelajaran Jarak Jauh yang di lakukan selama ini berdampak pada kualitas pendidikan yang semakin menurun. Kebijakan pemerintah untuk membuka kembali sekolah dengan melakukan pembelajaran tatap muka membuat pihak sekolah harus mulai melakukan perencanaan yang efektif dan efisien tentang pelaksanaan pembelajaran tatap muka. di tengah pandemi yang masih terus terjadi. Maka diberlakukan lah Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) sesuai dengan protocol kesehatan.

Aktivitas fisik harus tetap dilakukan meskipun diberlakukan pembelajaran tatap muka terbatas melalui permainan tradisional dengan segala keunikan dan permainan yang beragam tidak hanya fisik yang didapat karkarakteristik siswa pun dibentuk dari permainan tradisional tersebut. Mulai dari permainan Engklek, Permainan Grobak Sodor, Permainan Guli, Permainan Congklak dan masih banyak bentuk permainan tradisional yang lain. Permainan ini dilakukan sebagai tugas aktivitas fisik dirumah karena terbatasnya tatap muka dan pembelajaran disekolah maka dilakukan Permainan Tradisional dirumah dengan Intensitas bentuk permainan yang disesuaikan oleh peraturan disekolah masing- masing sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar.

Permainan Tradisional diberikan sebagai Tugas atau laporan selama siswa berada di rumah dengan memberikan laporan berupa video permainan yang dilakukan oleh siswa saat di rumah dengan berbagai aktivitas permainan tradisional yang beragam yang diharapkan siswa mampu mengurangi ketergantungan dengan adroid, TV atau pun kegiatan yang membuat siswa Sekolah dasar tidak bosan dan mampu melakukan aktivitas fisik dirumah yang akan dipandu oleh guru ketika pembelajaran tatap muka terbatas disekolah. Permainan Tradisional sebagai aktivitas fisik pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas diharapkan mampu menjadi bentuk aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar dan menambah semangat siswa dalam melakukan pembelajaran

meskipun pembelajaran Tatap Muka Terbatas disekolah Dasar.

### **Daftar Pustaka**

- Abdul Alim. (2009). Permainan Mini Tenis untuk pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar. JPJI. Vol 6. No. 2. Nov 2009. Hlmn.82
- Devi catur. (2020). Olahraga Rekreasi & Permainan Tradisional. Sekolah Tinggi Olahraga dan kesehatan stok bina guna. Medan
- Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012.
- Emik Pattanang (DKK) .(2021). Perencanaan Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Di Masa Pandemi Pada Smk Kristen Tagari.  
<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/jmp>|DOI:  
<https://doi.org/>
- Erick Burhaein.(2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. Vol 1 No 1 (2017) 51-58.  
<https://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/index>
- Sujarno. 2013. Permainan Tradisional Dalam Pembentukan Karakter Anak. Balai Pelestarian Nilai Kebudayaan Yogyakarta: Yogyakarta
- Uswatun Hasanah. (2016).Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Anak, Volume 5, Edisi 1, Juni 2016 <https://journal.uny.ac.id/>

# PENERAPAN PERMAINAN BOY-BOYAN DALAM PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS PJOK DI MIN 1 BOJONEGORO

Dody Kisworo, S.Pd<sup>28</sup>

(MIN 1 Bojonegoro)

---

*“Rasa bosan, rasa jenuh, kurangnya sikap toleransi dan sosialisasi peserta didik akibat lamanya pembelajaran daring dapat diatasi dengan penerapan permainan boy-boyan dalam pembelajaran tatap muka terbatas PJOK”*

Pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) telah mempengaruhi aktifitas masyarakat Indonesia diberbagai bidang. Termasuk bidang pendidikan. Pemerintah mengeluarkan kebijakan tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah di masa pandemi. Bertujuan untuk mencegah penyebaran dan penularan dilingkungan pendidikan sekaligus memenuhi hak setiap anak untuk mendapatkan layanan pendidikan. Kebijakan tersebut mulai berlaku sejak bulan Maret tahun 2021.

Implementasi dari keputusan pemerintah tersebut yaitu proses pembelajaran dilaksanakan secara *dalam jaringan* (daring). Pembelajaran daring dilakukan menggunakan sarana dan prasarana tertentu dengan tidak bertatap muka langsung. Menurut Sofyana & Abdul (2019), pembelajaran

---

<sup>28</sup> Penulis lahir di Bojonegoro, 13 September 1984, penulis merupakan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan di MIN 1 Bojonegoro, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Malang (2008).

daring bertujuan memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas. Pembelajaran daring yang dilakukan di rumah merupakan pilihan yang tepat digunakan dimasa pandemi covid-19. Hal itu untuk mengurangi interaksi fisik antar peserta didik maupun dengan guru dan tenaga kependidikan.

Pembelajaran di rumah berdampak pada sikap anak yang kurang kooperatif karena anak kurang bermain bersama, kurangnya sikap toleransi, kurangnya bersosialisasi dengan teman, anak lebih banyak berinteraksi di dunia maya atau media sosial, anak mengalami kekerasan verbal karena proses pembelajaran yang lazim, serta emosi anak yang terkadang merasa jenuh dan bosan (Sekar Kusuma dan Sutapa, 2021).

Menurut Siahaan (2021), kebosanan (bosan) secara harfiah dapat diartikan sebagai 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. Rasa bosan inilah yang mengganggu proses belajar mengajar anak meskipun pemerintah telah memutuskan melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) terbatas mulai Tahun Ajaran 2021/2022.

Pembelajaran Tatap Muka terbatas pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mengalami penyesuaian. Dalam kondisi pembelajaran normal, setiap jam pelajaran PJOK dilaksanakan selama 35 menit. Sedangkan dalam PTM terbatas setiap jam pelajaran dilaksanakan selama 25 menit. Selain itu juga, jumlah siswa yang masuk maksimal 50% dari jumlah siswa setiap kelas. Dengan demikian jumlah pertemuan mata pelajaran PJOK berkurang.

Sehubungan dengan uraian di atas maka diperlukan model pembelajaran yang bisa mengurangi rasa bosan, mengurangi rasa jenuh, meningkatkan sikap toleransi dan sosialisasi

peserta didik, serta efektif dan efisien kaitannya dengan jumlah materi dan jumlah jam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam masa PTM terbatas ini.

Model pembelajaran untuk mengurangi rasa bosan, jenuh, meningkatkan sikap toleransi dan sosialisasi peserta didik yaitu dengan model pembelajaran permainan. Menurut Ahmadi (1991), Permainan merupakan kegiatan yang mengandung keasyikan, tanpa paksaan, dengan tujuan memperoleh kesenangan dan cukup penting bagi perkembangan jiwa anak.

Menurut kurniawan (2019), bermain mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Bersifat menyenangkan, spontan dan sukarela
2. Tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak
3. Menimbulkan kreativitas, pemecahan masalah dan perkembangan sosial sosial.

Salah satu permainan yang bisa diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di tingkat dasar yaitu permainan boy-boyan. Permainan Boy-boyan merupakan salah satu permainan tradisional di Indonesia. Permainan ini berasal dari provinsi Jawa Barat, khususnya di wilayah Sunda. Permainan ini biasanya dimainkan oleh anak laki-laki. Tapi bisa juga dimainkan oleh anak perempuan. Di setiap daerah, permainan ini memiliki nama yang beragam. Misalnya gaprek kampung untuk daerah Pati, Jawa Tengah. Ada juga yang menyebut nama bebenceran atau boy-boyan untuk daerah sunda, dan di sejumlah daerah lainnya menyebut permainan ini dengan nama gebokan.

Alat yang diperlukan pada permainan tradisional boy-boyan, antara lain:

1. Potongan kayu, pecahan genteng, atau benda sejenis yang bisa ditumpuk

2. Bola plastik, atau bola buatan yang terbuat dari kertas yang dibungkus kantong kresek dan diikat dengan karet

3.



Gambar 1. Potongan kayu



Gambar 2. Bola plastik

Cara bermain boy-boyan, sebagai berikut:

1. Diawali dengan hompimpa untuk menentukan kelompok yang menang dan kelompok yang kalah. kelompok yang kalah akan menyusun pecahan genteng, pecahan batu bata atau benda lain yang bisa ditumpuk. Sedangkan kelompok yang menang sebagai pelempar dengan jarak tiga meter.
2. Kelompok pelempar melempar tumpukan genteng tadi hingga roboh. Jika berhasil maka kelompok penjaga berusaha melempar tubuh kelompok pelempar menggunakan bola. Kelompok pelempar berusaha menghindari lemparan bola sekaligus berusaha menata pecahan genteng yang roboh.
3. Apabila ada pemain dari kelompok pelempar yang terkena lemparan bola maka pemain tersebut keluar dari permainan.
4. Jika kelompok pelempar berhasil menyusun kembali pecahan genteng maka dinyatakan menang. Sedangkan jika kelompok penjaga berhasil melempar bola mengenai semua pemain pelempar maka dinyatakan menang.
5. Kemudian kelompok pelempar bertukar peran menjadi kelompok penjaga sampai didapat tim pemenang permainan

Dalam permainan tradisional boy-boyan, terdapat berbagai keterampilan gerak yang dilakukan. Diantaranya gerak lokomotor (berjalan, berlari), gerak nonlokomotor (mengayun, menekuk), dan gerak manipulatif (melempar, menangkap). Berbagai keterampilan gerak tersebut juga terdapat dalam kompetensi dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan ditingkat dasar.

Kompetensi dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas 2 Sekolah Dasar maupun Madrasah Ibtidaiyah diantaranya :

1. Mempraktekkan variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
2. Mempraktekkan variasi gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungandalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
3. Mempraktekkan variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungandalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional



Gambar 3. Permainan Boy-boyan

Permainan boy-boyan bisa disesuaikan dengan situasi dan kondisi di sekolah. Mulai dari alat yang digunakan, lapangan yang digunakan, sampai peraturan permainannya. Selain itu,

faktor keamanan dan keselamatan peserta didik juga harus diutamakan dalam proses pembelajaran.

Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dengan pendekatan permainan boy-boyan dapat diterapkan dalam masa pembelajaran tatap muka terbatas. Beragam keterampilan gerak yang muncul dalam permainan itu telah merepresentasikan kompetensi dasar sesuai kurikulum yang berlaku saat ini untuk tingkat sekolah dasar. Selain itu, model pembelajaran juga membuat peserta didik senang dan gembira yang secara tidak langsung mengurangi kebosanan belajar selama masa pandemi ini.

### **Daftar Pustaka**

- Ahmadi, Abu. 1991. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Rineka Cipta
- Kurniawan, Ari Wibowo. 2019. Olahraga dan Permainan Tradisional. Malang: Wineka Media
- Kusuma, Wening & Sutapa, Panggung. (2020). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Perilaku Sosial Emosional Anak. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 5. 1635-1643. 10.31004/obsesi.v5i2.940.
- Siahaan, Jonni. 2021. Covid VS Pendidikan (Analisis Kasus Varian Kebosanan Baru Berkelanjutan Pembelajaran PJOJK Daring Siswa dan Orang Tua Murid). Tulungagung : Akademia Pustaka
- Sofyana & Abdul. 2019. Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas PGRI Madiun. Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika. Volume 8 Nomor 1

# STRATEGI MENINGKATKAN SISWA BERKARAKTER MELALUI PEMBELAJARAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS DI SDN WONOKUSUMO MOJOSARI MOJOKERTO DI MASA PANDEMI COVID -19

Fitri Anjani,S.Pd<sup>29</sup>

(SDN Wonokusumo Mojosari)

---

*“Strategi membentuk karakter siswa yang bermartabat dan berakhlak mulia di masa pandemic covid-19 dengan menjalin kerjasama bersama tim kesehatan dan satgas covid-19 saat pembelajaran tatap muka”*

**“Pak Guru, Bu Guru, Kapan anak saya kembali ke sekolah lagi ?”**, itulah pertanyaan yang terlontar dari setiap orang tua di masa Pandemi ini. Pada awal September 2021 Kabupaten Mojokerto pada level 3 setelah PPKM, satuan pendidikan di Kabupaten Mojokerto melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) terbatas yang telah mendapatkan ijin dari pemerintah. Dalam pelaksanaan PTM terbatas, tetap mengacu pada SKB 4 Menteri (Mendikbud Ristek, Mendagri, Menkes, Menag) tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran selama Pandemi COVID-19. Terutama di SDN Wonokusumo Mojosari menindaklanjuti intruksi pemerintah dengan bijak dan membentuk TIM Gugus Covid-19 yang melibatkan berbagai unsur mulai dari tingkat

---

<sup>29</sup> Penulis lahir di Mojokerto, 22 Agustus 1980. Penulis merupakan di SDN Wonokusumo Mojosari. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Kependidikan di Universitas Muhammadiyah Surabaya (2005).

Kelurahan, TIM STIKES PPNI, Tim dari Puskesmas, Polsek, Koramil, dan Polres di wilayah Kabupaten Mojokerto, dengan tujuan pemantauan pembelajaran tatap muka terbatas di SDN Wonokusumo Mojosari, secara berkala serta kewaspadaan penularan COVID-19 dengan protokol kesehatan yang ketat untuk mengutamakan kesehatan peserta didik. Sebelum melaksanakan PTM terbatas, pihak sekolah meminta persetujuan dari orang tua atau wali murid siswa dan masing-masing sekolah juga membuat surat pernyataan diantaranya menyusun standar operasional prosedur (SOP)

Pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas sudah berjalan kurang lebih 2 bulan, terlihat bahagia wajah orang tua, anak-anak, dan guru meskipun pembelajaran dilakukan secara 50% pembelajaran tatap muka, 50% Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran tatap muka secara bergilir dengan memperhatikan protokol kesehatan yang diberlakukan oleh satuan pendidikan dengan menunggu pemerintah untuk menentukan pembelajaran tatap muka 100 %, dengan demikian pendidikan dapat berjalan lancar sesuai dengan program sekolah yang sudah disiapkan dari awal diantaranya sebagai berikut:

1. Melakukan pembersihan dan disinfeksi ruang belajar secara berkala,
2. Menyediakan sarana CTPS dan air mengalir di toilet, setiap kelas, ruang belajar, pintu gerbang setiap kamar/asrama, ruangan makan dan tempat lain yang sering di akses, air dapat menggunakan pembersih tangan (hand sanitizer),
3. Memasang pesan kesehatan cara CTPS yang benar, cara mencegah penularan COVID-19, Etika batuk/bersin, dan cara menggunakan masker di tempat strategi,
4. Membudayakan penggunaan masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, jaga jarak, CTPS dengan air mengalir, dan menerapkan etika batuk/bersin yang benar,

5. Bagi yang tidak sehat atau memiliki riwayat berkunjung ke Negara atau luar daerah yang terjangkau dalam 14 hari terakhir untuk segera melaporkan diri kepada pengelola pesantren atau pendidikan setempat.
6. Melakukan aktivitas fisik, seperti mencuci, membersihkan ruangan, berkebun, kerja bakti, bermain, dan sebagainya. Selain itu melakukan latihan fisik seperti senam pagi, jogging atau olahraga secara berkala dengan menjaga jarak.
7. Melakukan pemeriksaan kondisi kesehatan warga satuan pendidikan paling sedikit 1 kali dalam satu minggu,
8. Menyediakan ruang isolasi yang berada terpisah dengan kegiatan pembelajaran atau kegiatan lainnya,
9. Menyusun kegiatan selama isolasi dan memantau kesehatan warga satuan pendidikan yang melakukan isolasi mandiri,
10. Ibadah dan ritual keagamaan dilakukan dengan tetap memakai masker, menjaga jarak, dan tidak memperpanjang waktu ibadah/ritual keagamaan tanpa mengurusi syarat shanya ibadah atau ritual.
11. Pembiasaan menjaga kebersihan dan mencuci tangan, saat akan masuk ruang kelas, serta diukur suhu badannya.

Selain memperhatikan protokol kesehatan, satuan pendidikan harus juga menjalin kerja sama dalam berbagai bidang diantaranya:

### **1. Kerjasama dengan TIM Kesehatan**

Di bidang kesehatan salah satunya dengan menghadirkan TIM STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto dalam Edukasi Pemeliharaan Kesehatan Lingkungan Pada Masa Pandemi Covid -19 secara tatap muka terbatas dengan tujuan memberikan motivasi dan arahan kepada siswa betapa pentingnya kesehatan mulai dari diri sendiri sampai di lingkungan sekolah. Pada masa

pandemi covid-19 pendidikan kesehatan sebagai siswa harus memperbaiki karakter yang baik,yang berguna untuk membentengi dirinya sendiri sehingga menjadi bahagia. Dengan bahagia setiap siswa memiliki karakter yang berbeda dalam bidang masing-masing.

Salah satu upaya guru harus bisa memberikan peranan penting dalam membentuk karakter siswa yang baik dengan cara bimbingan sebagai berikut:

- a. Memberikan Bimbingan dan Penyuluhan peserta didik secara berkala

Setiap peserta didik memiliki karakter yang beda satu sama lain, seperti di dalam bidang pelajaran,emosi,jasmani,dan sebagainya, salah satu peran guru di sekolah dalam menangani setiap masalah peserta didik yang menangani kesulitan belajar,maka guru harus mampu memberikan dukungan, bimbingan dan solusi dengan bijak. Bimbingan berkala dengan tujuan mengatasi masalah kegiatan belajar di adalam maupun di sekolah ,contohnya membimbing cara membaca, secara proses,prosedur dalam belajar siswa dengan pendekatan kognitif dalam bimbingan psiko edukatif di kelas, dan bekerjasama dengan pihak orangtua bila di luar sekolah.

- b. Membantu Siswa dalam Perkembangan Emosi

Peranan guru kelas dalam kesehatan mental adalah membant peserta didik dalam membantu perkembangan emosi dan perasaan peserta didik. Salah satu contoh yang di masalah pribadi dihadapi peserta didik yang terbawa dalam proses belajar di sekolah dapat mengganggu perkembangan emosi peserta didik. Seorang guru harus bisa mencermati dan mengakomodasi untuk memberikan bimbingan perasaan kearah positif dengan cara mengajari anak mengolah emosi yang baik dan benar, diantaranya,

mengajarkan cara memenangkan diri, mengungkapkan perasaan, tidak memendam marah, empati pada anak, menjauhi penyebab emosi, mengenali perasaan orang lain, menyelesaikan masalah, belajar mendengarkan, memeluk pada saat marah, tidak boleh bertengkar dan bicara saat emosi mereda.

c. Bimbingan dalam mengatasi masalah pribadi

Beberapa contoh masalah pribadi siswa menimbulkan konflik, antara lain intelektual dan emosi. bakat dan aspirasi lingkungan antar kehendak dan antar situasi. Karakter siswa yang beragam guru harus mampu menjadi contoh dan juga advisor dalam menangani masalah yang terjadi pada siswa dengan salah satu menguatkan pribadi secara psikis.

d. Membantu dan membimbing dalam kehidupan sosial

Adapun tujuan membimbing social bagi siswa adalah siswa mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan berkelompok, sehingga akan tercipta suasa dan situasi yang kondusif, afektif saat pembelajaran. Siswa memperoleh kelompok belajar dan bermain persahabatan dan kelompok sosial yang sesuai akan membantu menyelesaikan masalah social baik di luar maupun di lingkungan sekolah.

e. Membantu siswa dalam kesehatan jasmani

Dalam hal ini peran seorang guru dalam kesehatan mental adalah mampu memberikan arahan serta bimbingan kepada siswa dalam mencapai kehidupan yang sehat dan bermartabat. Dengan tujuan siswa tidak mudah terjerumus dalam pergaulan bebas, seks bebas, narkoba, perkelahian dan lain sebagainya. Jika siswa terjerus dalam hal-hal negaif pada masa kondisi pendidikan serta masa depan suram, oleh karena itu guru di sekolah menjadi

sarana dan mediasi dalam mengatasi persoalan tersebut.



Gambar 1. Kerjasama dengan TIM STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

## 2. Kerjasama dengan TIM Satgas Penanganan Covid -19

Dalam pembelajaran tatap muka terbatas ini terdapat peran atggas COVID -19 di sekolah, kita jalin kerjasama dengan TIM Satgas Penanganan Covid-19 kabupaten Mojokerto melaksanakan kunjungan secara berkala mulai dari tingkat Kelurahan sampai dengan Polres Mojokerto untuk pemantauan tatap muka dalam penerapan protokol kesehatan menjadi salah satu yang terpenting agar dibukannya sekolah yang sangat ketat bagi siswa SDN Wonkusumo Mojokerto dan pembinaan mental siswa di satuan pendidikan pada masa pandemi ini. selain TIM Satgas dari luar , sekolah juga wajib membentuk TIM Satgas Covid-19 untuk mengawasi penerapan protokol kesehatan di sekolah, terdapat beberapa guru yang memakai tanda merah di bagian lengan sebagai tanda sedang bertugas sebagai satgas

Covid -19, yang melibatkan orang tua / wali murid peserta didik dan masyarakat sekitarnya dengan komposisi satgas yang terdiri dari 3 TIM. Diantaranya :

- a. TIM pertama yaitu TIM Pembelajaran ,Psikososial, dan Tata ruang
- b. TIM kedua yaitu Tim Kesehatan, kebersihan,dan keamanan
- c. TIM ketiga yaitu TIM Pelatihan dan Humas.

Dalam kunjungan satgas Covid selain melaksanakan pengecekan, pembinaan mental siswa juga memberikan bantuan kepada siswa yang kurang mampu. Dengan adanya kerjasama semua pihak yang terkait PTM Terbatas bisa berjalan lancar dan dalam waktu singkat dapat membentuk karakter siswa sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk 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 demokrasi serta bertanggung jawab.



Gambar 2. Kerjasama dengan TIM SATGAS COVID -19 Kabupaten Mojokerto

## Daftar Pustaka

SKB 4 Menteri, nomor 03/KB/2021, Nomor 384 Tahun 2021, Nomor HK .01.08/MENKES/4242/2021, dan Nomor 440-717 Tahun 2021

Ilmu Psikologi. Psikologi Anak .15 cara mengajari anak mengelolah emosi dengan baik dan benar. Marres . Bernadet.

Kompas.com “ Persiapan PTM Terbatas, dan Tugas Tanggung Jawab Kepala Sekolah”.

Keputusan Kepala Sekolah “Pembentukan Satgas Covid-19 SDN Wonokusumo Mojosari Mojokerto dengan Nomor : 421.2/75/35.08.01/SD 01/2021

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 ,Tentang Tujuan Pendidikan Nasional.

# PERMAINAN TRADISIONAL *HANDIP* PADA AKTIVITAS PEMANASAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS PJOK DI SMA NEGERI 2 LUBUK SIKAPING

Prima Nanda, S.Pd.,M.Pd<sup>30</sup>  
(SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping)

---

*“Keterbatasan waktu dalam pembelajaran tatap muka terbatas merupakan persoalan yang harus dipecahkan oleh guru pengampu PJOK, penerapan permainan tradisional handip adalah strategi yang tepat karena memerlukan waktu yang singkat”*

Pembelajaran saat ini sedang masa transisi dari fase pembelajaran online ke pembelajaran tatap muka secara terbatas. Pembelajaran Tatap Muka terbatas ini tentunya masa uji coba sebagai upaya pembelajaran tatap muka seperti biasanya. Pembelajaran PJOK dengan menerapkan protokoler kesehatan tentunya dapat membuat guru kesulitan dalam pembelajaran. Guru tentunya harus mampu memperhatikan segala aktivitas siswa dilapangan agar tetap selalu menjaga protokoler kesehatan, walaupun angka penurunan covid sudah mulai berangsur menurun, namun biar bagaimana pun

---

<sup>30</sup> Prima Nanda lahir di Lubuk Sikaping, 11 Desember 1991, penulis merupakan Guru Mata Pelajaran di SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping dalam bidang ilmu pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Kepeleatihan Olahraga di Universitas Negeri Medan (2015), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Medan Program Studi Pendidikan Olahraga (2019).

pembelajaran tatap muka terbatas ini merupakan tahap uji coba. Pada masa uji coba ini bagaimana guru PJOK dapat berpikir kreatif agar dapat melaksanakan pembelajaran yang menarik dan dapat memotivasi siswa untuk belajar dengan baik.

SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping saat ini telah menerapkan pembelajaran tatap muka secara terbatas. Pemerintah saat ini mewadahi siswa untuk dapat tatap muka dan kembali normal kembali yaitu melakukan program vaksinasi kepada siswa. Pembelajaran PJOK pada masa tatap muka terbatas pada SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping diberikan porsi waktu belajar 3 x 30 menit. Kondisi seperti ini cukup menguras pemikiran guru PJOK dalam menerapkan pembelajaran mengingat sedikitnya porsi waktu yang diberikan dan materi yang akan disajikan cukup banyak, sehingga guru harus mampu mengakumulasi materi pembelajaran secara cepat dan mudah dimengerti oleh siswa. Untuk itu bagaimana strategi guru dalam membuka pembelajaran, menyampaikan inti materi pembelajaran dan bagaimana menutup pembelajaran di kelas secara kreatif dan inovatif.

Untuk itu penulis membuat sebuah gagasan ide tentang pembelajaran pada masa tatap muka secara terbatas dengan memanfaatkan permainan tradisional pada aktivitas pemanasan dalam pembelajaran PJOK di SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping. Marzoan & Hamidi (2017) menyimpulkan bahwa “permainan tradisional merupakan kegiatan yang dilakukan dengan suka rela dan menimbulkan kesenangan bagi pelakunya, diatur oleh peraturan permainan yang dijalankan berdasar tradisi turun-temurun”. Pendapat di atas mengatakan permainan tradisional itu sebuah aktivitas yang menimbulkan kesenangan dengan peraturan yang sudah turun-temurun. Pendapat tersebut mencerminkan bahwa permainan tradisional ini merupakan warisan budaya lokal dan patut dipertahankan dan dimanfaatkan dalam pembelajaran khususnya PJOK.

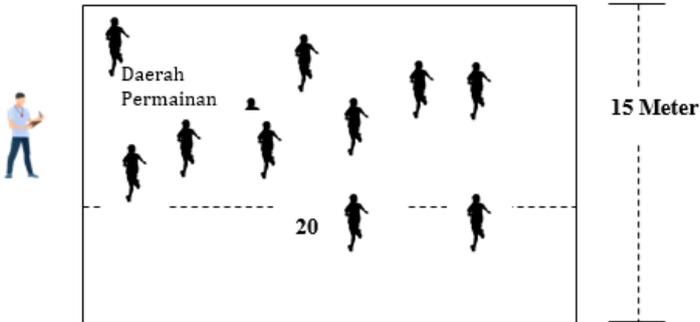
Berikut dapat menjadi gagasan ide penulis untuk mengadopsi permainan tradisional pada aktivitas pemanasan pada mata pelajaran PJOK di SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping. Permainan tradisional yang cocok pada situasi saat ini yaitu salah satunya permainan Handip. Permainan ini merupakan Tradisi permainan masyarakat Lubuk Sikaping yang memiliki unsur gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Permainan handip ini memiliki sistem peraturan yang mudah dan tidak berkerumunan. Permainan ini sangat cocok untuk aktivitas pemanasan siswa sebelum memulai kegiatan inti pada pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping. Permainan ini memiliki aspek komponen kebugaran jasmani sehingga cocok untuk aktivitas pemanasan. Berikut dapat dijelaskan langkah-langkah dan pelaksanaan permainan handip pada aktivitas pemanasan sebagai berikut :

**Tabel 1. Langkah-Langkah Memulai Permainan Handip**

<b>No</b>	<b>Kegiatan Guru</b>	<b>Kegiatan Siswa</b>
1	Mengintruksikan Siswa Mencuci Tangan	Siswa Mencuci Tangan Dengan Rapi dan Tidak Berkerumunan
2	Mengintruksikan Siswa Berbaris Secara Rapi	Melaksanakan Perintah dengan berbaris secara rapi
3	Menjelaskan Sistem Permainan Handip	Siswa Mendengarkan guru menerangkan pelaksanaan permainan
4	Melaksanakan pemanasan melalui Permainan Handip	Siswa bersemangat dan bersiap melaksanakan pemanasan
5	Memperhatikan dan membimbing jalannya permainan Handip	Siswa melaksanakan permainan dengan semangat sambil mendengarkan intruksi permainan

6	Mengakhiri permainan jika waktu 10 menit	Siswa kembali berkumpul dan berbaris menunggu intruksi selanjutnya
7	Guru menanyakan kepada siswa apa tujuan dari permainan handip pada aktivitas pemanasan	Siswa menjelaskan tujuan permainan handip pada aktivitas pemanasan
8	Guru menjelaskan materi inti pada pembelajaran penjas	Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang materi inti pada pembelajaran PJOK

Peraturan dan cara permainan Handip pada aktivitas pemanasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu sebagai berikut :



Gambar 1. Lapangan Permain Handip

Peraturan yang harus di taati pada permainan Handip oleh siswa yaitu sebagai berikut :

1. Mencuci Tangan Sebelum Bermain
2. Menggunakan Masker

3. Wajib Menyebutkan Handip Secara Keras dan Berhenti tidak boleh bergerak
4. Pemain Pemburu Handip Memegang Pundak Jika Ingin Menangkap
5. Awal Permainan Pemburu Handip Terdiri dari 2 Orang
6. Pemain Handip tertangkap sebelum menyebutkan handip akan berubah tugas menjadi pemburu handip
7. Pemain handip yang berhasil bertahan sebanyak 3 orang itulah yang juara dalam permainan

Permainan tradisional handip memiliki kompleksitas gerak yang beragam mulai dari berlari, melompat, berpindah, jongkok, berjalan, menangkap, memukul atau memegang yang semua itu merupakan keterampilan gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Permainan tradisional handip ini baik digunakan sebagai aktivitas pemanasan sebelum masuk pada kegiatan inti pada pembelajaran PJOK di Kelas X SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping. Permainan handip juga mengandung kegembiraan dan dapat menarik motivasi siswa untuk bersemangat mengikuti pembelajaran.

Permainan handip ini dapat dilakukan oleh seluruh guru PJOK seluruh Indonesia dikarenakan menarik dan merangsang motivasi siswa. Agar dapat melaksanakan permainan secara benar maka dapat di paparkan bagaimana pelaksanaan permainan handip yang sesuai yaitu 1) Guru Memberikan penjelasan secara jelas tentang peraturan permainan terlebih dahulu, 2) Guru menunjuk 2 siswa yang kurang rapi menjadi pemburu handip, 3) Siswa dibagi menjadi 2 yaitu siswa perempuan dan laki-laki, 4) Siswa laki-laki bermain dengan siswa laki-laki dan siswa perempuan bermain dengan siswa perempuan, 5) Guru memastikan kembali siswa sudah mencuci tangan dan menggunakan masker, 6) Guru memulai permainan dengan intruksi pluit panjang, 7) Selama permainan guru memperhatikan siswa dalam bermain dan membantu memutuskan siswa yang tertangkap atau tidak dalam permainan, 8) Guru memberikan

semangat kepada pemburu handip untuk dapat menangkap pemain handip secara benar, dan 9) Guru menilai siswa yang memiliki semangat dan bersungguh-sungguh dalam pemanasan menggunakan permainan tradisional.

Permainan handip merupakan permainan tradisional yang sudah tidak dikenal lagi seiring perkembangan zaman. Untuk itu guru PJOK memiliki peran penting dalam melestarikan permainan tradisional sehingga dapat kembali dikenal. Melalui mata pelajaran PJOK permainan handip ini dapat di adopsi menjadi sebuah aktivitas pemanasan siswa di SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping. Siswa SMA Negeri 2 Lubuk Sikaping akan merasakan kegembiraan dan semangat yang tinggi dalam melaksanakan aktivitas pemanasan yang unik dalam pembelajaran PJOK. Permainan handip dapat membuat gembira dan semangat juga dapat memanaskan suhu tubuh sebelum masuk pada kegiatan inti dikarekan banyak mengandung komponen kebugaran jasmani.

### **Daftar Pustaka**

Marzoan & Hamidi. 2017, "Permainan Tradisional Sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler untuk Meningkatkan Kompetensi Sosial Siswa " Volume. 2, No. 1.

## **PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEBELUM PELAKSANAAN PTM TERBATAS**

**Febriyan Dwi Cahyono, M.Pd<sup>31</sup>**

**(MIN 1 Bojonegoro)**

---

*“Pengukuran kebugaran jasmani dalam mempersiapkan PTMT melalui Tes Kesehatan Jasmani Indonesia untuk penyesuaian pembelajaran dengan kompetensi, sarana prasarana dan kebutuhan siswa”*

**W**abah pandemi COVID-19 telah berdampak pada mekanisme pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di sekolah dasar. Semua aktivitas selama periode ini dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi kesehatan. Rata-rata siswa sekolah dasar memiliki usia dibawah 12 tahun atau usia dini. Usia dini merupakan usia dimana anak sangat mudah untuk menirukan sesuatu. Siti (2017) menambahkan dikarenakan anak usia dini mudah menirukan sesuatu, maka seharusnya orang tua akan lebih mudah mengajari anaknya untuk melakukan gerakan-gerakan yang bisa menjaga kebugaran jasmani anaknya. Dikarenakan kemudahan menirukan sesuatu, dalam fase usia dini ini anak harus diajarkan tentang keterampilan gerak yang baik. Khususnya gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif untuk memperkaya keterampilan geraknya.

---

<sup>31</sup> Penulis lahir di Lamongan 26 maret 1993, penulis menyelesaikan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya. Penulis memiliki lisensi tester fisik Kementerian Pemuda Dan Olahraga serta merupakan lulusan dari *Sport Science and Fitness Centre* Universitas Negeri Surabaya.

Mutiah (2010) menjelaskan untuk memiliki kesiapan dalam memasuki tahapan pendidikan lebih lanjut, anak usia dini sudah bisa diberikan rangsangan pendidikan dalam upaya membantu tumbuh kembang jasmani dan rohani anak.

Selain mudah menirukan sesuatu, anak usia dini juga rentan terkena virus. Mudahnya terinfeksi virus ini disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya dikarenakan daya tahan tubuh anak yang masih lemah. Kondisi cuaca yang tidak menentu juga semakin mempermudah daya tahan anak menurun. Pada masa pandemi COVID -19 ini, kesehatan ataupun imun tubuh anak harus selalu terjaga dengan baik.

Adanya pandemi COVID-19 membuat pembatasan aktivitas harus dilakukan. Kebijakan ini juga diberlakukan di dalam sistem pendidikan. Pembelajaran jarak jauh adalah sebuah perubahan asli dan solusi pilihan terbaik yang digunakan dalam pembelajaran di masa pandemi COVID-19. Melalui berbagai fungsinya, setiap guru dapat melakukan pembelajaran jarak jauh selama masa normal baru (Setyaningsih, 2020). Hanum (2013) menyatakan bahwa pembelajaran jarak jauh merupakan sebuah bentuk dari fasilitas proses pembelajaran yang diatur dan didukung oleh teknologi. Perkembangan teknologi dan informasi membuat semua orang mampu melakukan komunikasi tanpa jarak. Kemudahan komunikasi ini mampu diaplikasikan oleh guru untuk melakukan kegiatan pembelajaran secara jarak jauh dengan siswanya. Kegiatan pembelajaran secara jarak jauh ini biasa disebut dengan pembelajaran *online* atau *daring*. Dalam proses pembelajaran jarak jauh dibutuhkan beberapa peralatan penunjang. *Laptop* dan *smartphone* adalah beberapa contoh fasilitas belajar yang sering digunakan oleh siswa dan guru dalam pembelajaran jarak jauh (Saifulloh & Darwi, 2020).

Di Indonesia perkembangan COVID-19 mulai menurun atau melandai di sekitar bulan september tahun 2021. Penurunan kasus ini bagaikan angin segar bagi masyarakat Indonesia yang sangat khawatir akibat gelombang virus

COVID-19 varian *delta* yang membuat kasus positif meningkat tajam di pertengahan tahun 2021 dan mengakibatkan pemerintah menerapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Penurunan kasus positif ini berdampak baik bagi dunia pendidikan. Untuk mengantisipasi *learning loss* akibat pandemi, pemerintah membuat Surat Keputusan Bersama Empat Menteri (SKB) empat menteri yang memperbolehkan peserta didik kembali ke sekolah dengan sistem pembelajaran Pertemuan Tatap Muka Terbatas atau biasa yang disebut dengan PTM Terbatas. Tentu saja dengan kebiasaan baru dalam menjalankan protokol kesehatan, seluruh siswa dan para tenaga pendidik termasuk karyawan harus menjalankan protokol kesehatan dengan ketat dan disiplin.

Dalam SKB Empat Menteri terdapat lima ketentuan umum yang diatur dalam proses PTM Terbatas. Salah satunya adalah tentang dilarang melakukan kegiatan yang berpotensi kerumunan, seperti kantin, olahraga dan kegiatan ekstra kurikuler, dan tidak ada pertemuan wali murid. Namun sebagai tenaga pendidik, khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pelaksanaan pembelajaran praktik merupakan sebuah keharusan. Siswa membutuhkan aktifitas fisik untuk meningkatkan kembali kebugaran jasmani dan keterampilan gerakanya dimana pada masa pandemi yang cukup panjang, beberapa siswa mengalami peningkatan masa tubuh yang drastis dan terlihat kurang bugar. Data perkembangan wilayah Kabupaten Bojonegoro yang sudah memasuki level satu membuat guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan MIN 1 Bojonegoro membuat keputusan bersama bahwa PTM Terbatas bisa dilakukan dengan pembelajaran praktik. Tentunya dengan kehadiran siswa 50 % dan dengan pelaksanaan protokol kesehatan yang ketat.

Pengukuran awal kemampuan fisik anak diawal semester sebelum pembelajaran dimulai merupakan sebuah keharusan bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Kegiatan pengukuran kebugaran jasmani diperlukan sebagai acuan penentuan kegiatan pembelajaran akan dilaksanakan seperti apa dan disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh madrasah. Pengukuran dan penilaian akhir yang akan dilakukan diakhir semester akan menunjukkan sebagaimana hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sukses dilaksanakan.

Pengukuran kebugaran jasmani yang bisa dilakukan untuk anak usia dini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau yang biasa kita kenal dengan sebutan TKJI. Menurut Mujiono (2016) butir-butir TKJI yang bisa digunakan untuk anak usia sekolah dasar adalah lari cepat 40 Meter untuk mengukur kemampuan kecepatan lari anak. Angkat tubuh (*pull up*) 30 detik yang digunakan untuk mengukur kemampuan kekuatan lengan anak. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan kekuatan otot perut maka dilakukan tes baring duduk (*sit up*) selama 30 detik. Kemudian untuk mengetahui kemampuan tungkai anak dilakukan tes loncat tegak (*vertical jump*) 30 detik serta tes lari 600 Meter untuk mengukur kemampuan daya tahan. Pelaksanaan pengukuran TKJI yang berurutan dan menyambung atau biasa yang disebut dengan *battery test* ini dilaksanakan bersama oleh satu tim dan dengan rencana yang matang agar pelaksanaan bisa diterapkan dengan efektif dan efisien.



Gambar 1. Persiapan Pengukuran TKJI

Pelaksanaan pengukuran TKJI dilapangan yang luas merupakan salah satu upaya untuk memudahkan pelaksanaan tes dan pengukuran di masa pandemi. Diharapkan dengan adanya pengukuran awal ini, siswa akan diketahui bagaimana kondisi kebugarannya sehingga akan dilaksanakan pembelajaran yang sesuai dengan kompetensi, sarana prasarana dan kebutuhan siswa.

### **Daftar Pustaka**

- Mutiah, D. (2010). Psikologi Bermain Anak Usia Dini (Pertama). Prenada Media Group
- Siti, M. (2017). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini Edisi Pertama. In Yogyakarta: Gava Media
- Hanum, N. S. (2013). Keefektifan E-Learning Sebagai Media Pembelajaran ( Studi Eval-uasi Model Pembelajaran E-

Learning SMK Telkom Sandhy Putra Purwokerto. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 3(1), 90–102.

Saifulloh, A. M., & Darwis, M. (2020). Dalam Meningkatkan Efektivitas Proses Belajar Mengajar Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bidayatuna*, 3(1), 285–311

Setyaningsih, K. D. (2020). Analisis Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh Di SD Negeri Karangrena 03. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, 1(2), 19–27. <https://doi.org/10.30595/v1i2.9012>

Mujiono, Betari D.Z & Kurniawati (2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV. PT. Putra Nugraha Sentosa. Surakarta

## EVALUASI PEMBELAJARAN PENCAK SILAT PTM TERBATAS

Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or<sup>32</sup>

(Universitas Nusantara PGRI Kediri)

---

*“Pembelajaran daring pada materi pencak silat secara konseptual belum terdistribusi maksimal. Dengan ini perlu adanya evaluasi saat pembelajaran tatap muka terbatas berlangsung”*

**D**i era digitalisasi saat ini semua sudah serba ada atau serba mudah dengan adanya teknologi yang semakin bermunculan demi menunjang aktivitas kerja atau kegiatan manusia yang merupakan hal baru yang harus dihadapi di tahun 2020, Hal ini berlaku di segala aspek bidang tidak terkecuali di bidang pendidikan pula ditambah lagi di Indonesia pada awal tahun 2020 terkena pandemi covid-19 yang mengharuskan pendidikan berlangsung dengan sistem daring atau pembelajaran jarak jauh tetapi hal ini tidak semudah yang dibayangkan dikarenakan tidak banyak semua mahasiswa atau anak didik yang orang tuanya mampu dalam mendukung penerimaan pembelajaran seperti harus wajib mempunyai android ditambah beban paketan dan laptop atau komputer untuk pengerjaan tugas dan selebih lagi dalam

---

<sup>32</sup> Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or lahir di Kediri 25 April 1988, penulis merupakan Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri pada program studi pendidikan jasmani. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas nusantara PGRI Kediri (2010), sedangkan gelar Magister Olahraga diselesaikan di Universitas Sebelas Maret Surakarta (2015).

pembelajaran daring tidak begitu juga para mahasiswa banyak yang paham selebih lagi dalam mata pelajaran penjas pencak silat yang model pembelajaran penjas yang sesuai harus menggunakan model pembelajaran secara langsung dan dengan pemerintah sudah menghimbau mengijinkan adanya pemberlakuan PTM (Pembelajaran Tatap Muka) sudah tepat menurut saya karena demi kejelasan dalam memberikan dan pengoreksian pembelajaran penjas mata pembelajaran pencak silat disisi lain juga mahasiswa -siswi sangat ingin merasakan saling bersosialisasi lagi dengan teman dan gurunya.

Mulai tahun 2020 hingga saat ini Indonesia sudah memasuki era Revolusi Industri 4.0 yang merupakan fenomena yang menngkolaborasikan teknologi siber dan teknologi otomatisasi, Konsep penerapannya berpusat pada otomatisasi, Dibantu teknologi informasi dalam proses pengaplikasiannya, keterlibatan tenaga manusia dalam prosesnya dapat berkurang, Di Revolusi Industri 4.0 ada lima pilar utama yaitu: 1. Internet Of Things (yang menggunakan perangkat komputasi, mekanis, dan mesin digital dalam satu keterhubungan untuk menjalankan fungsinya melalui komunikasi data pada jaringan internet), 2. Big Data (hal ini berkaitan dengan untuk pencarian data analisis dengan valid atau tidaknya data yang tersedia) 3. Artificial Intelligence (AI bekerja dengan mempelajari data yang diterima secara berkesinambungan) 4. Cloud Computing (Teknologi yang menjadikan internet sebagai pusat pengolahan data dan aplikasi) 5. Addictive Manufacturing (merupakan terobosan baru di industri manufaktur dengan memanfaatkan mesin pencetak 3d atau printing) dan pada tahun 2020 pula juga disisi lain terdampak pandemi covid-19 hal ini bisa saling keterhubungan karena pemanfaatan teknologi internet sebagai pusat dan pengaplikasiannya di bidang pembelajaran penjas juga ikut menyesuaikan karena mengingat menjaga kesehatan dan kesejahteraan bersama pemanfaatan aplikasi youtube, google clasroom dll sebagai solusi yang efektif tetapi

juga hal ini memunculkan pro dan kontra,Pro:dengan diadakannya pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh sungguh sangat tepat disisi mengingat terdampak pandemi dan pengoperasian revolusi industri 4.0 dikalangan masyarakat dan penerapannya di bidang pendidikan kususnya penjas di mata pembelajaran pencak silat,Kontra:dalam penerapan pembelajaran daring ini tidak sedikit para mahasiswa yang mengalami masalah seperti halnya kurang kemampuan orang tua dalam memberikan android dan juga tidak sedikit pula yang kurang memahami dalam pengoperasiannya dan disisi lain juga untuk pembelajaran penjas pencak silat kurang tepat dikarenakan untuk pemberian dan pengoreksian suatu gerakan jadi kurang maksimal dan teliti dan di penjas juga seharusnya ada pembentukan karakter seperti disiplin tanggung jawab sportif dalam pelaksanaannya jadi kurang maksimal juga dan sosialisai untuk membentuk sifat sopan santun atau tata bicara untuk teman sebaya dan orang tua berkurang juga,hal ini dibuktikan seperti kegiatan sebelum masuk sekolah biasanya para murid saling salim ke guru yang ada atau bertugas hal ini bisa ngeterbiasakan para murid membentuk karakter yang bagus tetapi dengan pembelajaran daring akan mengurangi sistem model evaluasi pembelajaran afektif atau sikap seorang masing-masing mahasiswa. Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas adalah momentum yang tepat agar ancaman *lost generation* ini tidak terjadi dan meminimalisir terjadinya penerapan Pembelajaran Jarak Jauh yang terlalu lama. Perlu juga dipahami bahwa pelaksanaan PTM terbatas ini harus dinamis.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dengan aktivitas jasmani sebagai obyek pembelajaran, dapat memberi kesempatan lebih luas untuk meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan gerak dasar dan dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik fisik, motorik, mental, dan sosial. Dalam pendidikan jasmani dan olahraga tidak hanya mencakup

tentang materi, akan tetapi juga perlu adanya praktek guna memahami materi yang telah diberikan. Pembelajaran materi pencak silat diharapkan mahasiswa mampu memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar pada saat masa pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas.

Silat adalah suatu seni bela diri tradisional Indonesia yang memperhatikan seni keindahan gerakan dalam setiap jurusnya. Pencak silat berasal dari dua kata, yakni 'pencak' dan 'silat'. Pengertian pencak ialah gerak dasar bela diri dan terikat dengan peraturan. Sedangkan silat berarti gerak bela diri sempurna yang bersumber dari kerohanian. Pencak silat yaitu permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang serta membela diri menggunakan atau tanpa senjata.

Dalam evaluasi pembelajaran saat PTM terbatas materi yang diberikan ketika kegiatan pembelajaran daring berjalan kurang maksimal, karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani Pencak silat ini materi dan teori harus tersampaikan langsung kepada mahasiswa agar guru mudah dalam mengawasi dan menilai sejauh mana kemampuan mahasiswa memahami dan memiliki ketrampilan dalam pencak silat ini.

Dari hasil evaluasi pembelajaran PTM terbatas ada baiknya pelaksanaan PTM memperhatikan pendapat dari orang tua. Orang tua memiliki opsi untuk melakukan PTM terbatas keberhasilan pelaksanaan pendidikan yang baik dan aman tidak hanya menjadi tanggung jawab satu pihak. Seluruh pihak, baik pemerintah, pihak sekolah, masyarakat, orang tua, maupun mahasiswa sendiri memiliki andil yang sama besar terhadap pendidikan dan keselamatan, serta kesehatan anak.

### **Daftar Pustaka**

<https://pontianak.tribunnews.com/amp/2021/07/06/opini-strategi-ptm-terbatas-dan-ancaman-lost-generation>

<https://dindik.madiunkab.go.id/index.php/en/2017-03-19-13-16-10/lemabaga-smp/86-ppdb-2019-8/1463-ppdb-6>

<https://aptika.kominfo.go.id/2020/01/revolusi-industri-4-0/>

<https://fkip.umko.ac.id/2021/04/09/ragam-cara-pembelajaran-tatap-muka-terbatas/>



## **SCREENING KESEHATAN SISWA DI SAAT PENDIDIKAN TATAP MUKA (PTM) TERBATAS**

**Bakri, S.Pd<sup>33</sup>**

**(MIN 1 Bojonegoro)**

---

*“Pentingnya screening kesehatan siswa dalam mempersiapkan pembelajaran tatap muka terbatas agar terciptanya proses pembelajaran yang aman dan patuh protokol kesehatan”*

**O**lahraga dalam fungsinya memiliki peran yang sangat penting bagi perkembangan anak usia dini. Khususnya bagi perkembangan tumbuh dan kembang anak. Baik perkembangan fisik, mental dan emosionalnya. Aktivitas fisik yang tepat akan memacu tumbuh kembang anak secara optimal. Kegiatan seperti berlari, lompat tali, permainan tradisional dan aktivitas bermain lainnya merupakan sebuah bentuk olah tubuh atau aktivitas fisik bagi anak untuk mengeksplorasi gerak dan kemampuan motoriknya.

Ciri-ciri anak sehat dapat dilihat dari beberapa segi, diantaranya dari segi fisik, psikis dan sosialisasi. Segi fisik dilihat dari badan anak sehat dan mengalami pertumbuhan jasmani yang normal yaitu dengan bertambang berat dan tinggi badan anak. Segi psikis anak dilihat dari jiwa anak yang sehat berkembang secara wajar , dilihat dari cara berpikir

---

<sup>33</sup> Penulis lahir diBojonegoro, 21 Januari 1973, penulis merupakan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di MIN 1 Bojonegoro, penulis mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Malang. Penulis juga merupakan guru bersertifikasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

anak yang bertambah cerdas dan kemampuan perasaan anak bertambah peka. Dari segi sosialisasi anak bergerak dengan aktif dan lincah gembira mudah beradaptasi dengan lingkungan yang ada di sekelilingnya.

Selain aktivitas fisik, kebersihan juga merupakan faktor utama dalam kesehatan, baik kebersihan diri atau kebersihan lingkungan. Pentingnya menjaga kebersihan harus ditanamkan sejak dini. Pengenalan pembiasaan dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, misalnya dengan membuang sampah pada tempatnya, rajin mandi dan menggosok gigi. Hal tersebut sangat penting ditanamkan sejak dini agar menjadi pembiasaan bagi anak di masa mendatang (Sum, 2011).

Pembelajaran tentang aktivitas gerak atau aktivitas fisik bisa didapatkan dari pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di setiap lembaga pendidikan. Melalui pembelajaran tersebut diharapkan anak usia dini yang tentunya masih menjadi siswa sekolah dasar memiliki keterampilan gerak dan kemampuan fisik yang baik sesuai dengan usianya. Tentunya tujuan utama pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di setiap lembaga pendidikan adalah untuk kesehatan anak Indonesia. Namun proses pembelajaran di Indonesia mengalami kendala. Hal itu dikarenakan Indonesia mengalami pandemi COVID-19 sejak mulai bulan Maret tahun 2020, yang menyebabkan pemerintah untuk membuat keputusan agar melakukan belajar dari rumah (BDR) pembelajaran dari rumah dengan pendampingan orangtua. Keputusan pemerintah melakukan belajar dari rumah tentunya berdasarkan hasil perkembangan virus yang semakin meluas. Keputusan pemberlakuan belajar dari rumah tentunya juga berdampak pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Penurunan kasus positive COVID-19 di Indonesia pada pertengahan tahun 2021 seperti menjadi angin segar bagi seluruh masyarakat. Tak terkecuali bagi para pendidik dan siswa di lembaga pendidikan. Adanya penurunan kasus

positive COVID-19 menjadi sebuah tanda bahwa pembelajaran akan berlangsung secara langsung atau tatap muka. Untuk mengantisipasi *learning loss* akibat pandemi, pemerintah membuat Surat Keputusan Bersama Empat Menteri yang membolehkan peserta didik kembali ke sekolah dengan Pertemuan Tatap Muka Terbatas atau biasa yang disebut dengan PTM Terbatas. Tentu saja kebijakan ini diiringi dengan peraturan ketat dengan melaksanakan kebiasaan baru dalam menjalankan protokol kesehatan, yaitu seluruh siswa dan para tenaga pendidik termasuk karyawan harus menjalankan protokol kesehatan dengan ketat dan disiplin.

Dari hasil data perkembangan penyebaran COVID-19, wilayah Kabupaten Bojonegoro yang sudah memasuki level 1. Data tersebut membuat pembelajaran bisa dilakukan secara langsung di lembaga pendidikan. Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 1 Bojonegoro merupakan salah satu lembaga pendidikan dibawah naungan Kementerian Agama yang sudah memberlakukan Pendidikan Tatap Muka Terbatas. Pembelajaran secara tatap muka terbatas ini tentunya dilakukan dengan dasar persetujuan dari orang tua wali murid serta kesiapan lembaga dalam melaksanakan proses pembelajaran secara langsung yang aman dan mematuhi protokol kesehatan dimasa pandemi.

Untuk mengetahui kondisi kesehatan siswa yang akan memulai pembelajaran secara tatap muka, proses penilaian atau *screening* kesehatan harus dilakukan. *Screening* ini dilakukan untuk mengetahui perkembangan anak yang tidak terukur selama adanya kebijakan pembatasan kegiatan dimasa pandemi COVID-19. Untuk memperlancar dan keamanan kegiatan *screening* ini, MIN 1 Bojonegoro bekerjasama dengan lembaga kesehatan Pusat Kesehatan Masyarakat (PUSKESMAS) Wisma Indah Bojonegoro. Dalam proses *screening* yang diikuti oleh siswa kelas II sampai kelas VI ini, pengecekan tinggi badan, berat badan, kesehatan mata

dan kesehatan telinga dilakukan oleh para ahlinya untuk mendapatkan data kesehatan anak.

Selain kelas II sampai kelas VI, kelas I siswa MIN 1 Bojonegoro juga melakukan kegiatan imunisasi dimasa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas. Hal ini dilaksanakan sesuai dengan program Bulan Imunisasi Anak Nasional (BIAS). Selain kegiatan *screening* dan imuniasi, para siswa yang berusia 13 tahun keatas juga melaksanakan vaksinasi di Madrasah.



Gambar 1. Kegiatan Bulan Imunisasi Anak Sekolah MIN 1 Bojonegoro

Kegiatan imunisasi, vaksin serta *screening* kesehatan merupakan salah satu cara untuk mengenalkan budaya hidup sehat kepada anak-anak. Pendidikan kesehatan mempunyai arti proses belajar yang terjadi pada setiap individu dalam setiap pertumbuhan dan perkembangannya, atau dalam arti lain adalah perubahan sikap ke arah yang lebih baik dan matang pada individu, kelompok dan masyarakat (Syahreni, 2011). Diharapkan dengan berbagai upaya yang dilakukan oleh madrasah bekerja sama dengan pihak kesehatan

PUSKKESMAS akan didapatkan data yang akurat. Data ini akan dijadikan pedoman guru Pendidikan Jamani Olahraga dan Kesehatan untuk menyusun pembelajaran bagi siswa agar tujuan pembelajaran bisa tercapai, yaitu siswa yang sehat, bugar serta perkembangan fisik yang optimal.

### **Daftar Pustaka**

- Syahreni, Elfi. (2011) Mengembangkan Perilaku Sehat Pada Anak Usia 2-4 Tahun. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat dan Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, 2011
- Sum, Theresia Alviani. (2019). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Dan Gizi Bagi Anak Usia Dini. Jurnal Smart PAUD2, no. 1 (n.d.): 43-46.

Urgensi, Implementasi,  
Problematika dan Evaluasi

# PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS

PADA PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAHGA

Penyelenggaraan pendidikan Jasmani dan Olahraga di masa sebelum, selama dan pasca Pandemi Covid-19 tentu berbeda-beda dan pandemi covid-19 ini sepertinya cenderung terjadi berjilid-jilid, tanpa hentinya, dan saat ini tetap diwaspadai covid mutasi yang ketiga, sehingga ada larangan kepada masyarakat untuk mudik di akhir tahun 2021. Kondisi riil ini memang menarik untuk dibahas dalam tulisan-tulisan ringan secara khusus dalam menghadapi masa pasca pandemi covid-19 dimana sudah ada sekolah yang mengizinkan proses belajar normal dengan di tengah kondisi adanya kerinduan anak didik dan orangtua untuk segera sekolah dibuka secara normal kembali meskipun tetap mematuhi protokol kesehatan yang ketat.

Tulisan dalam buku Bunga Rampai ini sangat menarik untuk dibaca untuk memperkaya pemikiran setiap pembaca dan banyak pemikiran di luar berpikir selama ini yang dapat diperoleh dari pemikiran orang lain. Marilah jadikan pemikiran dan pengalaman empiris orang lain yang tertuang dalam Buku Bunga Rampai ini untuk memperkaya pemikiran dan pengalaman pribadi, siapapun dan apapun profesinya, dalam rangka menyongsong Indonesia emas 2045.

Meskipun penyelenggaraan pendidikan Jasmani dan Olahraga pasca pandemi belum optimal dilaksanakan di sekolah, tetapi berbagai pemikiran dalam Buku Bunga Rampai sudah ada dan ini menunjukkan bahwa pemikiran para penulis lebih maju dalam mensikapi suatu kondisi di masa akan datang. Selamat menikmati buku ini dengan membacanya secara seksama, buat para pembaca baik dari kalangan akademisi, mahasiswa, pelajar, masyarakat umum. Sekian.

## Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

<https://akademiapustaka.com/>

[redaksi.akademia.pustaka@gmail.com](mailto:redaksi.akademia.pustaka@gmail.com)

[@redaksi.akademia.pustaka](https://www.facebook.com/redaksi.akademia.pustaka)

[@akademiapustaka](https://www.instagram.com/akademiapustaka)

081216178398

