

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd., dkk.



DISRUPSI STRATEGI PEMBELAJARAN OLAHRAGA

*Serta Tantangan dalam Menghadapi New Normal
selama masa pandemi Covid-19*

Editor:

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

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M. Pd

Baskoro Nugroho Putro, M.Pd

Rifqi Festiawan, S.Pd, M.Pd., AIFO

Kata Pengantar:

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



DISRUPSI STRATEGI
PEMBELAJARAN
OLAHRAGA

**SERTA TANTANGAN DALAM MENGHADAPI NEW
NORMAL SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd., dkk

Editor:

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

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M. Pd

Baskoro Nugroho Putro, M.Pd

Rifqi festiawan, S.Pd, M.Pd., AIFO

Kata Pengantar:

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



**DISRUPSI STRATEGI PEMBELAJARAN OLAHRAGA
SERTA TANTANGAN DALAM MENGHADAPI NEW NORMAL
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Copyright © Winarno, dkk., 2019
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO
Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M. Pd
Baskoro Nugroho Putro, M.Pd
Rifqi festiawan, S.Pd, M.Pd., AIFO

Layout: Akademia Pustaka

Desain cover: Diky M. Fauzi

Penyelarasan Akhir: Saiful Mustofa

xii +365 hlm: 14,8 x 21 cm

Cetakan Pertama, Juli 2020

ISBN: 978-623-7706-85-4

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak sebagian atau 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

KATA PENGANTAR

Dunia saat ini diperhadapkan dengan dahsyatnya penyebaran virus Covid-19 yang secara bersamaan dengan perkembangan revolusi industri 4.0 yang ditandai dengan adanya kemajuan teknologi digital yang pekerjaannya masif, secara fisik tidak terlihat tetapi dapat memberi perubahan yang sangat nyata dalam kehidupan manusia. Sebagai akibatnya banyak profesi yang sudah sejak lama ditekuni bahkan sudah bertahun-tahun dengan manajemen yang profesional harus ditutup atau lenyap begitu saja tanpa berbekas, tanpa melakukan suatu kesalahan fatal, bahkan sudah dikelola secara profesional secara tidak langsung dipaksa berubah meninggalkan yang lama dan mengikuti sesuatu yang baru. Dalam konteks ini, kemajuan digital seakan memaksa manusia dengan berbagai profesi yang dimilikinya untuk mendisrupsi pikirannya yang sifatnya destruksi, inovasi dan kreatif.

Kemajuan digital saat ini seakan dipaksa bersinergis dengan perilaku masyarakat yang wajib dipatuhi selama masa Pandemi *Covid-19* yang dijadikan sebagai protokol tetap (protap) kesehatan Republik Indonesia yang wajib dipatuhi seluruh rakyat Indonesia dari sabang sampai Merauke dan dari Miangas sampai Pulau Rote. Protap kesehatan ini secara sadar akan terus dipertahankan meskipun saat ini Indonesia memasuki era *new normal* di tengah kondisi virus *Covid-19* yang belum tuntas. Protap kesehatan ini sesungguhnya bisa dijadikan sebagai momen perubahan perilaku hidup sehat dan tetap bugar agar imum tubuh selalu tinggi untuk menangkal berbagai penyakit termasuk penyakit virus lainnya selain virus *Covid-19* ini.

Perubahan perilaku hidup sehat dan tetap bugar, selain mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan pendidikan nasional yang menjadi tanggungjawab guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjaskes) atau Pendidikan olahraga (Pend-Or), pendidikan jasmani (Penjas) di semua jenjang pendidikan di sekolah. Dalam konteks memasuki era *new normal* di tengah badai *Covid-19* ini dituntut para guru olahraga di sekolah mendisrupsi pikirannya agar proses belajar olahraga bisa optimal hasil belajarnya, di tengah kondisi anak didik harus belajar di rumah atau di sekolah bila protap kesehatan sudah membolehkan anak didik datang belajar di sekolah.

Proses belajar pendidikan olahraga di rumah atau di sekolah tentunya harus di disain mengikuti protokol tetap (Protap) kesehatan *Covid-19* seperti; tetap dirumah (*stay at home*), tetap sehat di rumah (*stay safe*), bekerja dari rumah (*work from home*), jaga jarak (*physical distancing/social distance*), pembatasan sosial berskala besar (PSBB), jaga tubuh agar tetap sehat dan bugar (*keep in health and fitness*), mengkonsumsi makanan bergizi (*eating of nutrition food*), cuci tangan sesering mungkin dengan sabun atau sanitiser (*washing hand with soap or sanitizer*) dan lain-lain. Intinya secara pribadi harus berusaha mengkondisikan dirinya tetap dalam keadaan sehat dan bugar serta terputus dari penyebaran virus *Covid-19* meskipun sudah memasuki *new normal*, yang tentu semua ini menjadi tantangan bagi para profesi bidang keolahragaan di Indonesia.

Proses belajar pendidikan olahraga yang sudah terbiasa dilakukan di sekolah harus mampu juga diwujudkan ketika harus belajar dari rumah. Kondisi ini tentu menjadi tantangan bagi profesi bidang keolahragaan. Buku ini hadir tentunya untuk menjadi salah satu referensi bagaimana seharusnya para profesi bidang keolahragaan menjalankan profesinya. Buku ini berjudul “Disrupsi Strategi Pembelajaran Olahraga Serta Tantangan Dalam Menghadapi New Normal Selama Masa Pandemi *Covid-19*”. Buku ini sangat baik dijadikan referensi bagi para guru pendidikan olahraga di sekolah-sekolah, para dosen di perguruan tinggi, dan para profesi bidang keolahragaan dan bidang lainnya yang terkait dengan keolahragaan.

Prediksi berbagai pihak bahwa belajar di rumah secara digital (*online*) diperkirakan relatif tidak dapat mewujudkan hasil belajar yang optimal, seperti diketahui bahwa hasil belajar di sekolah secara umum diukur melalui tiga domain yaitu kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan atau penguasaan gerak atau keahlian) dan afektif (perubahan sikap atau perilaku atau karakter). Domain kognitif dan afektif diyakini masih dapat diwujudkan melalui *online* meskipun relatif kurang optimal hasil belajarnya. Bagaimana dengan domain psikomotor, dimana sangat diperlukan adanya interaksi secara fisik.

Terobosan yang banyak disarankan melalui berbagai webinar terkait tantangan dan peluang belajar daring (dalam jaringan) atau secara digital (*online*) di tengah badai *Covid-19* dimana hasil belajarnya di ukur melalui penguasaan keterampilan gerak (*motoric*), yang harus dipelajari secara mandiri di rumah dan berpedoman pada rekaman keterampilan gerak. Kondisi ini bukan hanya tantangan bagi para profesi bidang keolahragaan tetapi juga para orangtua yang kebanyakan belum mampu

menyiapkan lingkungan belajar di rumah relatif sama dengan di sekolah dan selain juga harus menyiapkan kuota internet yang cukup besar agar dapat mengakses video keterampilan gerak sebagai materi ajar pendidikan olahraga yang akan dipelajari di rumah.

Ada pepatah kuno mengatakan “tiada rotan akar pun jadi”. Pepatah ini mengisyaratkan bahwa para profesi bidang olahraga harus dapat mendisrupsi pikirannya bagaimana caranya agar proses pembelajaran olahraga dapat berjalan dengan baik dan hasil belajar yang tinggi diharapkan dapat terwujud di tengah kondisi new normal selama masa Pandemi *Covid-19*. Kondisi inilah yang melatarbelakangi pikiran para pakar dalam bidang keolahragaan untuk menuangkan pikiran-pikirannya dalam buku ini dengan tulisan ringan, ilmiah, logika dan mudah dipahami, setidaknya mampu menjadi referensi untuk menghadapi new normal selama masa Pandemi *Covid-19*.

Jayapura, 15 Juni 2020

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

- Guru Besar Ilmu Pendidikan Olahraga Pada Universitas Cenderawasih Papua
- Staf Ahli KONI Papua (2019-2021).
- Komisioner Badan Standarisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan (BSANK) Kemenpora RI (2020-2024).

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I DISRUPSI PEMBELAJARAN PENJAS BERBASIS RESEARCH	1
PEMBELAJARAN BERBASIS RESEARCH; DENGAN PENDEKATAN PDCA	3
DISRUPSI PROSES BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI TENGAH BADAI PANDEMI COVID-19	13
IMPLEMENTASI MERDEKA BELAJAR DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI TENGAH PANDEMI COVID 19	23
STRATEGI PEMBELAJARAN PENJAS PADA FASE NEW NORMAL DI TENGAH PANDEMI COVID-19	33
BAB II MAHASISWA DALAM KULIAH VIRTUAL	43
MOTIVASI MAHASISWA FAKULTAS KEOLAHRAGAAN MENGIKUTI KELAS VIRTUAL DALAM PERSPEKTIF <i>SELF-DETERMINATION THEORY</i>	45
COVID 19, BABAK BARU DALAM PEMBELAJARAN MATA KULIAH PRAKTIK KEOLAHRAGAAN BERBASIS VIRLENDA	55
COVID-19 : MENAKAR HIKMAH PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA	63

KESIAPAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLARAGAAN UM DALAM PEMBELAJARAN BERBASIS BLENDED LEARNING DALAM MASA PANDEMI COVID-19	73
BAB III PARADIGMA BARU MATA KULIAH PENDIDIKAN JASMANI	83
PENDIDIKAN JASMANI MENJADI MATA KULIAH WAJIB INSTITUSI SEBAGAI PENGEMBANG KARAKTER	85
PARADIGMA BARU PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMI COVID-19	95
PLATFORM GOOGLE FORM STRATEGI EFEKTIF DALAM PENELITIAN SURVEI MASA PANDEMI COVID-19	103
PERKULIAHAN ILMU FAAL DI MASA PANDEMI COVID-19.....	113
BAB IV SEMANGAT BELAJAR DI TENGAH PANDEMI COVID-19	121
PENTINGNYA MOTIVASI UNTUK MEMACU SEMANGAT BELAJAR MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID 19.....	123
KONSEP PEMBELAJARAN DARING DENGAN <i>BLENDED LEARNING</i> BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DAN PERSIAPAN MENGHADAPI <i>NEW NORMAL</i>	137

SURVEI TINGKAT KEJENUHAN MAHASISWA BELAJAR DI RUMAH SELAMA MASA PANDEMI COVID-19	151
BAB V SEMANGAT BELAJAR DAN BERMAIN DALAM PENDIDIKAN JASMANI.....	161
BERMAIN TAPI TIDAK MAIN-MAIN DIMASA PANDEMI COVID 19	163
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH SAAT COVID-19 BERBASIS DARING DAN KULTURAL..	173
PEMBELAJARAN DALAM PANDEMI COVID-19: MENGAPA PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PENTING UNTUK SISWA DISABILITAS DI SEKOLAH LUAR BIASA?	187
PEMBELAJARAN PJOK: MATERI KESEHATAN BERBASIS RISET	197
BUGAR DENGAN PERMAINAN SEDERHANA (<i>SPORT MONOPOLI</i>).....	209
BAB VI PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI DALAM MASA PANDEMI	219
SUPLEMEN ROHANI SUMBER UTAMA SEHAT JASMANI DI MASA COVID-19	221
METODE PEMBELAJARAN PORTOFOLIO KONDISI FISIK MATA KULIAH TES & PENGUKURAN DI MASA PANDEMI COVID-19	231
PARADIGMA PENDIDIKAN KRITIS DITINJAU DARI PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI COVID 19	239

BELAJAR LDR "LANGSUNG DARI RUMAH" PADA MASA PANDEMI COVID-19	245
PEMBELAJARAN DI ERA COVID 19: APAKAH KONSEP "BACERITA" AMPUH?	255
BAB VII MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI UNTUK KEBUGARAN.....	265
PENGABDIAN MASYARAKAT BIDANG OLAHRAGA BERBASIS TEKNOLOGI.....	267
LATIHAN SELF STANDING CALF RAISES UNTUK MENINGKATKAN TINGGI LOMPATAN DITENGAH PANDEMI.....	277
PERAN PENDIDIKAN JASMANI DITENGAH COVID-19	285
PERSPEKTIF PEMBELAJARAN DARING PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS <i>SELF CONCEPT</i> SELAMA PANDEMI COVID-19.	295
PENTINGNYA KEBUGARAN DAN ASUPAN GIZI TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA MASA PANDEMIC	305
MODEL PEMBELAJARAN DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS KINESTETIK UNTUK ANAK-ANAK USIA PRA SEKOLAH SAAT PANDEMI COVID19	311
MATA KULIAH KESEHATAN OLAHRAGA VS COVID-19	319
<i>SPORT AT HOME</i> : SEHAT DAN BUGAR DI MASA PANDEMI COVID-19	327

BAB I

DISRUPSI PEMBELAJARAN PENJAS BERBASIS RESEARCH



PEMBELAJARAN BERBASIS RESEARCH; DENGAN PENDEKATAN PDCA

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd¹
Universitas Negeri Malang

“Upaya seorang dosen menyajikan perkuliahan yang memenuhi standar proses dan pengelolaan pembelajaran akan lebih baik atau optimal apabila dilakukan berbasis research”

Pandemi Covid-19 di Indonesia terjadi pada pertengahan Maret 2020 berdampak pada kebijakan *Work From Home* (WFH) di lembaga pendidikan (sekolah dan perguruan tinggi); belajar dari rumah, bekerja dari rumah, beribadah di rumah. Pembelajaran mulai bergeser dari offline tatap muka fisik menjadi online. Penggunaan Sipejar, Edmodo, google classroom, email, WhatsApp (WA) dan media sosial lainnya, menjadi bagian penting dalam pembelajaran online. Suka atau tidak suka, mau atau tidak mau seorang dosen harus beradaptasi dengan teknologi komunikasi menggunakan pembelajaran online untuk

¹ Penulis lahir di Candipuro, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur tanggal 14 Maret 1964. Jenjang Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) diselesaikan di Kabupaten Kediri. Jenjang S1, di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Malang, sedangkan jenjang S-2 dan S3 Program Studi Pendidikan Olahraga diselesaikan di PPS IKIP Jakarta (Universitas Negeri Jakarta). Jabatan Profesor bidang Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dicapai tanggal 1 September 2007 pada usia 43 Tahun. Jabatan Profesor bidang Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dicapai tanggal 1 September 2007.

melayani mahasiswa. Pembelajaran ini harus dilakukan dosen beradaptasi dengan situasi dan kondisi lingkungan yang berubah karena pandemi Covid-19.

Sajian perkuliahan yang dilakukan harus memenuhi 5 standar nasional pendidikan dari 8 standar yang tertuang dalam Permendikbud nomor 49/2014 yang meliputi: (1) standar isi pembelajaran, (2) standar proses pembelajaran, (3) standar penilaian pembelajaran, (4) standar pengelolaan pembelajaran, dan (5) standar kompetensi lulusan (mata kuliah). Tiga standar lainnya terkait dengan standar nasional pendidikan antara lain: standar dosen dan tenaga kependidikan, standar sarana & prasarana, serta standar pembiayaan pembelajaran.

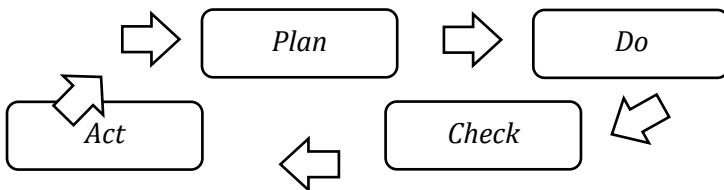
Proses dan pengelolaan pembelajaran mata kuliah memerlukan standar yang harus dipenuhi oleh dosen pengampu mata kuliah. Jika standar proses dan pengelolaan pembelajaran dapat dipenuhi, maka akan berdampak pada tercapainya standar isi pembelajaran dan standar kompetensi lulusan (mata kuliah).

Upaya seorang dosen menyajikan perkuliahan yang memenuhi standar proses dan pengelolaan pembelajaran akan lebih baik atau optimal apabila dilakukan berbasis *research*. Penggunaan model peningkatan kualitas berkelanjutan dengan prosedur: *plan, do, check, act*, merupakan salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas perkuliahan, dengan siklus yang selalu berulang (*cycle*).

Kegiatan perkuliahan pada dasarnya menggunakan pola siklus (*cycle*), yang selalu berulang pada setiap semester, sehingga perkuliahan bukan sekedar dianggap

sebagai kegiatan rutin yang dilakukan seorang dosen, melainkan dilakukan pengembangan berkelanjutan (*continuous improvemen*), sehingga setiap kali seorang dosen mengajar satu mata kuliah, maka akan selalu muncul kebaruan (*novelty*). Ada saja kebaruan yang muncul dan berbeda dari sajian mata kuliah sebelumnya. *Novelty* tersebut dapat berupa: pengetahuan, konsep, metodologi, teknologi maupun kebijakan. Pengelolaan kegiatan model Deming (2017) dengan cycle: *plan, do, check, act* dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan pembelajaran mata kuliah berbasis *research*.

Sebuah kegiatan perkuliahan, selalu dimulai dari penyusunan Satuan Acara Perkuliahan (SAP) yang dilakukan pada setiap awal semester. SAP tersebut dilaksanakan sepanjang semester dengan 16 kali pertemuan, dilaksanakan Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Keberhasilan pelaksanaan perkuliahan perlu dilakukan pengecekan, terhadap komponen mana yang dapat dilakukan 100%, dan mana yang belum optimal. Langkah berikutnya dilakukan tindaklanjut terhadap kegiatan yang belum sesuai dengan rencana. Prosedur pengelolaan mata kuliah berbasis *research* tersebut dapat dilakukan dengan cycle berikut: (1) *Plan*, (2) *Do*, (3) *Check*, dan (4) *Act*.



PLANNING

Perencanaan pembelajaran sebuah mata kuliah harus mempertimbangkan Permendikbud No.49 Tahun 2014: pasal 16 yang mengatur tentang sistem sks. Tiga aspek penting yang perlu dipertimbangkan dalam menyusun SAP antara lain: (a) pertemuan tatap muka, (b) tugas terstruktur dan (c) tugas mandiri. Tiga pilar ini merupakan regulasi yang harus diikuti oleh semua dosen di Indonesia.

Satuan Kredit Semester adalah takaran waktu kegiatan belajar yang dibebankan pada mahasiswa per minggu per semester, dalam proses pembelajaran yang dilakukan melalui berbagai bentuk kegiatan antara lain: pertemuan tatap muka, tugas terstruktur dan mandiri, atau besarnya pengakuan atas keberhasilan usaha mahasiswa dalam mengikuti kegiatan kurikuler di suatu program studi.

Perkuliahan dengan sistem kredit semester (sks), adalah perkuliahan yang dilakukan dosen dan mahasiswa, dengan mengikuti pola kegiatan perkuliahan sebagai berikut: (a) melaksanakan pertemuan tatap muka setiap minggu, (b) memberikan tugas terstruktur per sks matakuliah, dan (c) memberikan tugas mandiri per sks matakuliah. Perhitungan sks dilakukan sebagai berikut: 1 sks dihitung 1 kali tatap muka dengan waktu 50 menit, tugas terstruktur 60 menit, dan tugas mandiri 60 menit. Matakuliah dengan bobot 1 sks, dalam seminggu mahasiswa harus melakukan pekerjaan selama 170 menit.

Seorang dosen yang mengampu 1 matakuliah dengan beban 2 sks, maka perkuliahan dapat dilakukan sebagai berikut: tatap muka dalam satu semester dilakukan 16 kali pertemuan (termasuk UTS dan UAS). Pertemuan setiap minggu dilakukan sebagai berikut; 2 x 50 menit pertemuan tatap muka, 2 x 60 menit tugas terstruktur dan 2 x 60 menit tugas mandiri. Setiap mata kuliah dengan beban 2 sks tersebut, perminggu mahasiswa harus menyediakan waktu 340 menit (5,67 jam) untuk belajar 1 mata kuliah.

Jika seorang mahasiswa mengambil matakuliah sebanyak 20 sks dalam satu semester, berdasarkan Permendikbud No.49 Tahun 2014 tersebut, beban kerja mahasiswa tersebut perminggu dapat dituliskan seperti pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Beban belajar mahasiswa per minggu dengan 20 sks

Kegiatan perkuliahan	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
	4 sks	4 sks	4 sks	4 sks	4 sks	
Tatap muka	200	200	200	200	200	
Terstruktur	240	240	240	240	0	240
Mandiri	240	240	240	240	0	240
	680	680	680	680	200	480
Jam Belajar	11,33	11,33	11,33	11,33	3,33	8,00

Berdasarkan Tabel 1 di depan, dengan distribusi sajian matakuliah 4 sks perhari, maka dalam sehari para mahasiswa harus menyediakan waktu 11,33 jam dari 24 jam yang tersedia. 47,21% waktu mahasiswa setiap hari dihabiskan untuk belajar, mengerjakan tugas dan membaca referensi.

Sajian perkuliahan yang dilakukan dosen dan menerapkan Permendikbud No.49 Tahun 2014 dengan pertemuan tatap muka, tugas terstruktur dan mandiri, dan dilakukan 100%, maka dijamin berdasarkan standar isi mata kuliah, maka mahasiswa tersebut akan memiliki kompetensi (mata kuliah) yang tinggi.

Penyiapan SAP mata kuliah dapat dilakukan sebagai berikut. Misal nama matakuliah “Penulisan Artikel Ilmiah” dengan bobot 2 sks, SAP atau rencana perkuliahan dalam satu semester dapat disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Beban belajar mahasiswa per minggu dengan bobot 2 sks selama 1 semester

KEGIATAN PERKULIAHAN	PERTEMUAN																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
TATAP MUKA	X	X	X	X	X	X	X	UTS	X	X	X	X	X	X	X	X	UAS
TERSTRUKTUR		CJR	CJR	CJR	CJR	CJR	CBR		CBR	RI	RI	RI	MR	MR	MR	MR	
MANDIRI		CJR	CJR	CJR	CJR	CJR	CBR	CBR	CBR	RI	RI	RI	MR	MR	MR		

Keterangan:

UTS : Ujian Tengah Semester UAS : Ujian Akhir Semester

X : Kegiatan perkuliahan CBR : Critical Book Review

CJR : Critical Journal Review RI : Rekeyasa Ide/makalah

MR : Mini Research

Tatap Muka

Kegiatan perkuliahan tatap muka dapat dilakukan secara offline atau online syncronize atau a syncronize. Dalam 1 semester, kegiatan ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, termasuk UTS dan UAS.

Bentuk kegiatan yang bisa dilakukan saat perkuliahan tatap muka antara lain: ceramah, diskusi, presentasi, workshop, atau bentuk-bentuk kegiatan lain yang mampu meningkatkan literasi dan kemampuan berfikir kritis dan inovatif mahasiswa.

Tugas Terstruktur & Mandiri

Beban kerja terstruktur dan mandiri diberikan setiap minggu, setelah perkuliahan tatap muka dilaksanakan, atau setelah dua kali melakukan tatap muka, baru diberikan tugas terstruktur dan mandiri dengan beban belajar setara dengan 2 kali pertemuan tersebut. Sebagai contoh: setelah pertemuan pertama di minggu 1, para mahasiswa diminta mereview 4 artikel jurnal nasional, dengan beban belajar (terstruktur dan mandiri) 4 X 60 menit. Beban belajar tersebut boleh juga diberikan setelah pertemuan minggu 2, para mahasiswa diminta mereview 5 artikel (3 jurnal internasional dan 2 nasional), dengan beban belajar (terstruktur dan mandiri) 8 X 60 menit.

Bentuk kegiatan yang dapat diberikan untuk tugas terstruktur & mandiri antara lain berupa: Tugas rutin (TR), *Critical book review* (CBR), *Critical research review* (CRR), *Critical Journal Review* (CJR), Rekayasa ide (RI), *Mini Research* (MR), atau *Project Based Learning* (PR).

DO

Pada tahap kedua (*do*), seorang dosen pengampu mata kuliah harus melaksanakan rencana yang ada di SAP. Pelaksanaan kegiatan yang baik, adalah pelaksanaan kegiatan yang sesuai dengan rencana. Jika dalam perkuliahan selama satu semester rencanakan 16 kali pertemuan. Jika ada 2 kali pertemuan yang kosong/tidak dapat dilakukan, sesuai dengan perencanaan, maka harus

diganti. Kalau tidak, berarti ada kegagalan pertemuan tatap muka sebanyak 2/16 (13%) yang tidak terpenuhi dari waktu ada kerugian 4 X 50 menit yang tidak tercapai atau tidak bisa dilakukan pertemuan tatap muka.

Pelaksanaan kegiatan yang sama juga berlaku untuk tugas-tugas terstruktur dan mandiri. Semua tugas yang telah dilakukan di SAP pada awal semester diupayakan dapat dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Tugas terstruktur dan mandiri dalam bentuk *Critical book review*, *Critical Journal Review*, *Rekayasa ide*, dan *Mini Research*, yang sudah dirancang dapat diberikan setelah kuliah tatap muka berlangsung. Jika semua dosen di semua mata kuliah memberikan tugas tersebut secara rutin setiap minggu, maka tugas akhir mahasiswa berupa mata kuliah penulisan skripsi, maka akan mudah diselesaikan, karena para mahasiswa terbiasa mengerjakan tugas-tugas mingguan.

Check

Tahap ketiga, seorang dosen melakukan pengecekan, dengan cara membandingkan apakah SAP yang telah direncanakan dapat dilakukan 100% dalam seluruh aspek yang telah dirancang. Pemanfaatan pembelajaran online menggunakan *google classroom* misalnya, memudahkan mengontrol tugas-tugas mahasiswa, baik tugas terstruktur maupun tugas mandiri. Setiap dosen dapat menetapkan, kapan tugas rutin tersebut diupload paling akhir, termasuk, UTS, UAS dan tugas akhir.

Melalui *google classroom* akan dapat dideteksi siapa yang tugasnya tepat dikirim, terlambat mengirim, atau bahkan yang belum mengirim tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan. Begitu mahasiswa terlambat mengirimkan tugas, maka alamat email kita (*gmail*) akan menerima pemberitahuan *submitted late*. Makin banyak pemberitahuan yang muncul di email kita, berarti beban kerja yang diberikan terlalu banyak atau terlalu berat bagi mahasiswa. Kondisi ini terjadi saat awal Covid-19 pertengahan Maret 2019, saat mulai dilaksanakan WFH, dimana pembelajaran dilaksanakan secara online, dengan tugas-tugas online semua dosen, sehingga mata kuliah tertentu yang biasanya dominan mengandalkan tatap muka, akhirnya semua menggunakan online.

ACT

Tahap ketiga berupa tindakan, dimana seorang dosen setelah melakukan pengecekan, menemukan hal-hal yang menjadi penghambat dalam pelaksanaan perkuliahan. Lakukan identifikasi secara menyeluruh terhadap semua hal yang terkait dengan perkuliahan, mulai dari: (1) jadwal kuliah, (2) kehadiran dosen dan mahasiswa ketika kuliah tatap muka, (3) pemberian tugas terstruktur dan mandiri, (4) isi dan kompetensi mahasiswa selama perkuliahan, (5) referensi yang digunakan dan kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa ketika mengakses bahan bacaan, dan (6) faktor-faktor lain yang menjadi kendala selama perkuliahan berlangsung.

Berdasarkan masalah yang ada, maka pilih masalah yang paling strategis untuk diselesaikan, sehingga kegiatan perkuliahan pada semester berikutnya akan dapat dilakukan dengan lebih baik.

DISRUPSI PROSES BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI TENGAH BADAI PANDEMI COVID-19

***Prof. Dr. Jonni Siahaan.,M.Kes.,AIFO²
Universitas Cenderawasih &
Komisioner BSANK Kemenpora RI***

*'Disrupsi pada hakikatnya adalah memaksa
manusia harus berpikir dan bertindak inovasi,
kreatif dan destruktif'*

Hakikat hidup manusia yang sesungguhnya adalah belajar dan belajar terus menerus, sadar atau tanpa sadar, sampai hayat di kandung badan (*long life education*). Belajar tentu memberi pengalaman untuk menjadikan manusia hidup lebih baik dari hari-hari sebelumnya. Pengalaman dalam belajarlah yang sesungguhnya membuat manusia bisa berubah. Belajar menjadi bagian utama bagi guru dan siswa di sekolah pada semua jenjang pendidikan. Belajar dapat dilakukan dimana saja, dan

² Jonni Siahaan lahir di Martubung (medan), 13 Desember 1965. Beliau merupakan Guru Besar/Profesor dalam bidang Ilmu Pendidikan Olahraga. Pendidikan Strata 3 Pendidikan Olahraga Pascasarjan Universitas Negeri Semarang (2008). Pendidikan Strata 2 Gizi Masyarakat Pascasarja Universitas Airlangga/Unair Surabaya (1999). Pendidikan Strata 1 Pendidikan Kepeleatihan FPOK IKIP/Unimed Medan (1990). Tamat SMA N 3 Medan (1984).

setiap individu tentu membutuhkan lingkungan yang tepat dan nyaman untuk belajar. Sesungguhnya lingkungan belajar ada di sekolah (*formal*), rumah (*informal*) dan masyarakat (*non formal*). Belajar dimana saja akan baik hasilnya apabila di tata atau dilaksanakan dengan baik.

Belajar di rumah saja (*study from home*) di tengah kondisi Pandemi Covid-19 saat ini tentu kurang menyenangkan bagi anak didik karena sudah terbiasa belajar di sekolah selain fasilitas belajar di rumah tidak sebanyak di sekolah. Belajar di rumah saja terpaksa dilakukan anak didik karena hanya dengan cara inilah salah satu upaya memutuskan mata rantai penyebaran virus corona, karena disinyalir anak-anak usia sekolah yang tergolong rentan terkena penyakit virus corona ini.

Dalam rangka memutuskan mata rantai penyebaran virus Covid-19 di dunia, maka World Health Organization (WHO) mengeluarkan aturan berupa Protokol tetap (Protap) kesehatan yang wajib dipatuhi seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Protak kesehatan dimaksud adalah larangan berkumpul dalam jumlah besar atau PSBB singkatan dari pembatasan sosial berskala besar, tetap dirumah (*stay at home/stay safe*), jaga jarak (*social distance/physical distancing*), menjaga agar tubuh tetap sehat dan bugar (*keep healthy and fitness*), mengkonsumsi makanan bergizi, jangan keluar rumah tetapi jika terpaksa harus pakai masker, selalu cuci tangan dengan sabun atau *disinfektant*, minum air yang cukup dan lain-lain.

Pandemi virus Covid-19 ini, tanpa sadar akan membuat pola hidup dan pola pikir manusia berubah dan memaksa manusia secara sadar untuk mendisrupsi dirinya, agar tetap hidup selalu sehat dan bugar dan berharap dapat terhindar dari penyebaran virus corona, dan apabila terkena penyakit virus corona ini, berpeluang besar untuk sembuh. Disrupsi maksudnya, memaksa manusia harus berpikir dan bertindak inovasi, kreatif dan destruktif. Pengertian inovatif adalah kemampuan mendayagunakan pengetahuan, keterampilan atau keahliannya serta sikapnya untuk menghasilkan sesuatu yang baru atau yang berbeda dengan sebelumnya. Pengertian kreatif adalah kemampuan mendayagunakan pengetahuan, dan keterampilannya atau keahliannya serta sikapnya untuk memecahkan masalah secara cerdas, yang berbeda dari sebelumnya (*out of the box*), dan memperoleh hasil yang tepat (*solution*). Sedangkan destruktif maksudnya keinginan manusia untuk memusnakan, merusak atau menghancurkan segala sesuatu yang sudah tidak berguna bagi dirinya dengan menggantikan yang lain tanpa harus merusak yang lama.

Mendisrupsi hal-hal yang sudah baik dan berlangsung tanpa banyak kekurangan atau kelemahan tentulah tidaklah mudah, apalagi sudah menjadi kebiasaan (*habitual*) setiap hari, misalnya belajar di sekolah diubah menjadi belajar di rumah saja, bahkan keluar rumah juga tidak diperbolehkan, karena khawatir akan terkena virus corona. Merubah kebiasaan yang sudah terbiasa dilakukan diubah ke sikap yang tidak lazim juga akan sulit, seperti selalu cuci tangan dengan sabun, bertemu keluarga atau

teman dekat tidak boleh berpelukan, selalu menjaga jarak meskipun dengan saudara, sadar akan perlunya berolahraga agar tubuh tetap sehat dan bugar, dan lain-lain.

Keberhasilan Protap Kesehatan di tengah Pandemi Covid-19 saat ini, sesungguhnya eratkaitannya dengan kemampuan literasi manusia. Literasi menggambarkan kemampuan seseorang menggunakan segala potensi dan keterampilannya dalam mengolah dan memahami berbagai informasi. Secara etimologis, istilah literasi berasal dari bahasa Latin 'literatus' yang artinya adalah orang yang belajar. Protap kesehatan Covid-19 mengajak masyarakat untuk belajar memahami secara benar terkait maksud dari berbagai aturan yang diwajibkan oleh Pemerintah untuk dilaksanakan masyarakat agar terhindar dari penyakit Corona sembari membantu Pemerintah memutuskan mata rantai penyebaran virus Covid-19.

Kemampuan literasi masyarakat memahami Protap kesehatan di tengah kondisi Covid-19 secara tanpa sadar eratkaitannya dengan pendidikan yang dimilikinya. Sangat diharapkan tentunya semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pemahamannya terhadap Protap kesehatan covid-19. Artinya pendidikan memegang peranan penting dalam membantu Negara mengatasi penyebaran virus Covid-19 ini. Intinya, pendidikan harus berimplikasi kepada kemampuan masyarakat terhindar dari penyebaran virus Covid-19.

Pendidikan pada prinsipnya mengandung makna perubahan menuju kemampuan untuk bertahan hidup di tengah berbagai rintangan atau tantangan, termasuk saat ini, dimana virus corona sadar atau tanpa sadari telah meluluhlantakkan roda kehidupan sosial dan ekonomi masyarakat termasuk memutuskan skat-skat status sosial masyarakat. Hilangnya skat-skat status sosial ini sangat bermanfaat untuk membangun Indonesia yang harmoni dan secara sadar membangun kebersamaan dalam kehidupan sehari-hari dengan tetap menjaga kesehatan dan kebugaran/kesegaran jasmani (*health and physical fitness*) meskipun nanti sudah masuk dalam kehidupan normal (*new normal life*).

Apabila dikaitkan dengan kemampuan anak didik atau masyarakat selalu menjaga agar tubuhnya tetap sehat dan bugar, eratkaitannya dengan proses belajar dan hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah. Hasil belajar yang baik sangat tergantung pada proses belajar. Proses belajar pendidikan jasmani yang baik tentu dilaksanakan dengan penuh kegembiraan sembari menguasai berbagai keterampilan gerak, yang selanjutnya dapat diarahkan kepada cabang olahraga (cabor) tertentu atau untuk aktivitas fisik/gerak sehari-hari agar tubuh selalu sehat dan bugar.

Dalam pendidikan jasmani apabila dianalisa dengan pendekatan belajar motorik (*motor learning*), terdapat tiga domain yang hendak dicapai sebagai indikator keberhasilan proses belajar pendidikan jasmani yaitu; kognitif meliputi; pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisa, sintesis dan evaluasi. Afektif meliputi;

penerimaan, tanggapan, menilai, organisasi dan karakterisasi. Psikomotor meliputi; gerakan fundasi dasar (*basic fundamental movement*), gerak refleks (*reflex movement*), kemampuan persepsi (*perceptual abilities*), kemampuan fisik (*physical ability*), keterampilan motorik (*skill movement*), dan gerakan bersambungan (*continues movement*).

Dalam proses belajar pendidikan jasmani terdapat tiga domain yang digunakan untuk menguasai keterampilan gerak dasar (*basic movement*) yaitu gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Locomotor adalah gerak yang dilakukan dengan memindahkan tubuh ke tempat lain seperti; berjalan, berlari, melompat atau meloncat, melayang, memanjat, meluncur, berguling. Non lokomotor adalah gerak yang dilakukan di tempat tanpa harus memindahkan tubuh, seperti : membungkuk, membalik, meliuk atau memutar tubuh, mengayun dan sebagainya. Manipulatif adalah gerak berupa tindakan untuk melakukan atau menguasai sesuatu seperti; menangkap/melempar bola, menendang/menahan bola, dan sebagainya.

Berbagai bentuk keterampilan gerak dasar tersebut dapat juga dikembangkan dalam bentuk gerakan yang lebih kompleks, sulit dan rumit yang tentunya menyesuaikan dengan tuntutan gerak setiap cabang, yang masing-masing memiliki keunikan dan karakteristik yang berbeda-beda, misalnya permainan wajib menguasai basket berbagai keterampilan gerak berupa teknik dasar seperti dribble (*dribbling*), mengoper bola setinggi dada

(*chest pass*), mengoper bola dari atas kepala (*over head pass*), *lay up* dan lain-lain. Semua cabor tidak luput dari keterampilan gerak dasar.

Penguasaan keterampilan gerak dasar tentu dilakukan secara bertahap melalui proses belajar pendidikan jasmani di sekolah yang dikembangkan dalam tiga domain yaitu kognitif, psikomotor dan afektif, sekaligus menjadi indikator hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah. Dalam konteks ini maka sewajarnya apabila anak didik yang masih duduk di bangku sekolah atau yang sudah tamat sekolah dapat menguasai berbagai keterampilan gerak baik secara parsial maupun keseluruhan. Penguasaan keterampilan gerak dasar inilah menjadi cikal bakalnya untuk mau berolahraga bersama masyarakat di luar sekolah. Sebaliknya bila anak didik atau anak yang sudah tamat sekolah tidak termotivasi untuk bergerak, dapat dipastikan proses belajar di sekolah tidak berjalan baik sehingga hasil belajarnya tidak membuat anak didik atau masyarakat termotivasi selalu berolahraga.

Kondisi pandemi Covid-19 menuntut agar anak didik dan masyarakat agar selalu menjaga hidupnya tetap sehat dan bugar. Sehat menurut *World Health Organization* (WHO) adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, diet seimbang, bekerja, istirahat, tidur, santai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik. Kebugaran (bugar) atau Kesegaran jasmani secara harfiah dapat diartikan sebagai suatu

kondisi dimana seseorang mampu melakukan aktivitas rutusnya baik sebagai atlet maupun non atlet, dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kondisi sehat dan bugar tentu sangat diharapkan untuk menangkal masuknya virus corona dalam tubuh manusia. Jika virus corona terlanjur masuk dalam tubuh manusia, maka dengan tubuh yang sehat dan bugar terbentuk imun sehingga berpeluang untuk sembuh.

Bagaimana proses belajar pendidikan jasmani yang sesungguhnya harus dilaksanakan di tengah kondisi Pandemi Covid-19 saat ini, dimana proses belajar pendidikan jasmani yang seharusnya di sekolah dipindahkan ke rumah yang berlangsung secara online, tentu orangtua siswa tidak semuanya orangtua mampu menyediakan segala kebutuhan belajar di rumah seperti di sekolah, apalagi proses belajar dengan menggunakan digital membutuhkan quota internet yang besar yang tentu memberatkan orangtua dari sisi ekonomi keluarga.

Berdasarkan hasil diskusi dari beberapa webinar Internasional dan nasional terkait dengan proses belajar di sekolah yang dipindahkan di rumah akibat di tengah Pandemi Covid-19 saat ini dapat dikemukakan beberapa hal; 1) diperlukan kerjasama antara pihak sekolah, orangtua siswa dan siswa itu sendiri, mensepakati bentuk proses belajar yang dapat dilaksanakan oleh anak didik di rumah. 2) guru harus mampu mendisain model baru proses belajar yang akan diikuti anak didik yang tentunya dirancang dengan menggunakan teknologi digital. 3)

materi ajar sebaiknya sudah dikirim kepada anak didik untuk dipelajari sebelum dilakukan proses belajar daring.

Proses belajar pendidikan jasmani secara khusus domain psikomotor menuntut anak didik harus dapat belajar/berlatih secara mandiri menguasai berbagai keterampilan gerak baik secara parsial maupun keseluruhan. Untuk menjawab hal ini, maka guru wajib menyiapkan rekaman video tentang keterampilan gerak yang akan dipelajari dan dikuasai anak didik. Selanjutnya hasil belajar atau latihan akan keterampilan gerak, kembali direkam di video dan di kirim kembali kepada guru untuk di nilai sejauhmana anak didik menguasai keterampilan gerak tersebut. Pendekatan belajar seperti diatas adalah salah satu bentuk disrupsi dalam proses belajar pendidikan jasmani.

Sebagai tambahan, di era digital saat ini bersamaan dengan Pandemi covid-19 secara sadar hasil belajar pendidikan jasmani berupa penguasaan keterampilan gerak dapat diubah menjadi produk gerak yang dikembangkan dengan pendekatan gerak aerobik yang memiliki nilai jual (bisnis) selain memotivasi masyarakat untuk bergerak guna menciptakan tubuh yang sehat dan bugar. Protap kesehatan seperti tetap dirumah (*stay at home*), bekerja di rumah (*work from home*) dapat dimanfaatkan untuk menciptakan berbagai macam gerak yang dapat dikembangkan menjadi olahraga aerobik. Kegiatan seperti ini adalah salah satu bentuk disrupsi proses belajar pendidikan jasmani, ditengah Pandemi Covid-19.

IMPLEMENTASI MERDEKA BELAJAR DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI TENGAH PANDEMI COVID 19

Dr. H. Gumlar Mulya, M.Pd³
Jurusan Penjas FKIP Universitas Siliwangi

“Peran pendidikan dengan terfokus pada upaya preventif dan promotif dimungkinkan penyebaran virus dapat ditekan semaksimal mungkin melalui kesadaran akibat pengetahuan yang diterima dengan jelas melalui pendidikan”

Salah satu tantangan internal yang menyebabkan kurikulum pendidikan di Indonesia terus dikembangkan adalah perkembangan penduduk Indonesia usia produktif (15-64 tahun) pada tahun 2020-2035 mencapai 70%. Agar dapat diupayakan untuk ditransformasikan menjadi sumberdaya manusia yang memiliki kompetensi dan keterampilan melalui pendidikan agar tidak menjadi beban (Permendikbud No. 36 tahun 2018). Berbagai

³ Penulis lahir di Bandung, 01 Januari 1967, penulis merupakan Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani FKIP UNSIL Tasikmalaya dalam bidang ilmu Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. penulis menyelesaikan gelar S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP Bandung lulus tahun 1991, Gelar Magister diperoleh pada Prodi Pendidikan Olahraga PPs Universitas Negeri Surabaya lulus tahun 1991, sedangkan gelar Doktor Pendidikan Olahraga dari Universitas Negeri Jakarta lulus tahun 2017.

upaya pengembangan dan kebijakan dilakukan pemerintah, salah satunya tentang kebijakan "Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka", ada 4 paradigma baru dalam program merdeka belajar yang menuntut semua pihak terkait untuk memahami dan beradaptasi. Keempat program itu adalah: 1. Perubahan Pelaksanaan USBN menjadi ujian atau asesmen oleh sekolah dimana Guru dan sekolah lebih merdeka dalam menilai hasil belajar siswa; 2. Penghapusan Ujian Nasional menjadi Asesmen Kompetensi Minimum & Survei Karakter; 3. Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dimana guru bebas memilih, membuat, mengembangkan, dan menggunakan format RPP atas prakarsa dan inovasi sendiri. RPP dipersingkat yang berisi tujuan, kegiatan dan asesmen pembelajaran. Penulisan RPP efisien dan efektif agar guru punya waktu untuk menyiapkan dan evaluasi proses pembelajaran secara terarah; dan 4. Pelaksanaan PPDB dengan Sistem Zonasi dilaksanakan secara fleksibel dengan patokan standar PPDB antar-daerah, yaitu: jalur zonasi menerima siswa minimal 50%, jalur afirmasi minimal 15%, jalur perpindahan maksimal 5%, dan jalur prestasi atau sisa 0-30%, sesuai dengan kondisi daerah. Daerah berwenang menentukan proporsi final dan menetapkan wilayah zonasi.

Bersamaan dengan sosialisasi merdeka belajar dan kampus merdeka, pada akhir Desember 2019 dunia dikejutkan dengan mewabahnya virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19 pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China.

Penyebaran Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) dapat menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Jutaan manusia dengan cepat mudah terinfeksi hingga menimbulkan kematian, tidak terkecuali di Indonesia,. Dampak dari pandemi Covid 19 kegiatan ekonomi menjadi lumpuh, pelaksanaan pembelajaran dan perkuliahan terpaksa dilaksanakan dari rumah masing masing. Ada negara yang menerpakna *lock down*, ada yang menerapkan Pembatasan Sosial bersekala besar (PSBB) seperti di Indonesia.

Sampai tulisan ini dibuat, masih belum ditemukan anti bodi untuk menangkal covid 19, sama halnya seperti ketika masyarakat dunia dihebohkan dengan jenis kelompok virus coronal lainnya yaitu *SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome)* tahun 2002 -2003 di Wuhan, Cina dan *MERS (Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV)* tahun 2012-2013 di Arab Saudi. Bahkan istilah awala yang di gunakan “Perang Melawan Covid 19” berubah menjadi “Hidup Berdampingan dengan Covid 19”.

Apabila ditarik benang merah antara program merdeka belajar dengan pandemi covid 19, penyampaian informasi mengenai covid 19 dan penularannya serta bagaimana upaya penanggulangannya, pendidikan adalah salah satu media yang paling efektif untuk memberikan pengetahuan tentang virus dan penyebaran serta upaya pencegahannya. Peran pendidikan dengan terfokus pada upaya *preventif* dan *promotif* dimungkinkan penyebaran virus dapat ditekan semaksimal mungkin melalau kesadaran akibat pengetahuan yang diterima dengan jelas melalui pendidikan.

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), Nadiem Anwar Makarim, pada acara *media briefing* Adaptasi Sistem Pendidikan selama Covid-19 pada tanggal 14 April 2020 menyampaikan: “Kami mendorong para guru untuk tidak menyelesaikan semua materi dalam kurikulum. Yang paling penting adalah siswa masih terlibat dalam pembelajaran yang relevan seperti keterampilan hidup, kesehatan, dan empati”. Berdasarkan pernyataan tersebut, pada masa pandemi Covid 19 semua mata pelajaran yang disampaikan guru melalui *online* dikaitkan dengan penanganan covid 19. Disisi lain, Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan dengan menggunakan aktifitas olahraga sebagai media pembelajarannya. Salah satu mteri yang wajib diberikan adalah Pendidikan Kesehatan, oleh karena itu pendidikan jasmani disekolah menjadi sangat penting untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai penyakit yang disebabkan virus, cara penyebaran, masa inkubasi serta cara pencegahannya. Selain pada materi Pendidikan Kesehatan, pengetahuan mengenai Covid 19 dapat disampaikan guru saat memulai pembelajaran materi praktek yang lainnya.

Dalam proses manajemen, perubahan perilaku pada manusia dimulai dengan perubahan pengetahuan, kemudian perubahan sikap, perubahan perilaku individu sampai pada perubahan perilaku kelompok. Program pemerintah dalam PSBB untuk mencegah penularan Covid 19 masih belum berjalan efektif sehingga penyebaran virus masih tetap terjadi, SATGAS penanganana Covid 19 harus bekerja keras

untuk membatasi pergerakan manusia agar tidak makin menyebar virusnya. Kenyataannya masih banyak masyarakat karena kurangnya pengetahuan, sehingga bersikap apatis terhadap fenomena yang terjadi, sehingga perilaku hidup sehat dengan cara sering cuci tangan, menggunakan *hand sanitizer*, menggunakan masker dan mengatur jarak dengan orang lain (*social distancing*), belum menjadi kesadaran di masyarakat

Implementasi merdeka belajar ada mata pelajaran PJOK diawali dengan pembuatan rencana pembelajaran yang dibuat guru PJOK. Pembelajaran (RPP) dimana guru PJOK bebas memilih, membuat, mengembangkan, dan menggunakan format RPP atas prakarsa dan inovasi sendiri. RPP yang dipersingkat hanya berisi tujuan, kegiatan dan asesmen pembelajaran. Penulisan RPP efisien dan efektif agar guru punya waktu untuk menyiapkan dan evaluasi proses pembelajaran secara terarah. Disaat pandemi Covid 19, ketika guru tetap harus memeberi pemebelajaran PJOK melalui online, dengan segala kendala yang ada guru PJOK harus berusaha memeberikan materi PJOK yang dikaitkan dengan Covid 19, apalagi salah satu materi pembelajaran PJOK adalah Pendidikan Kesehatan, sehingga sangat tepat sekali apabila disaat PSBB dan belajar dari rumah, siswa dimotivasi untuk mengetahui, memahami dan mampu mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari tanpa merasa dipaksa mengnai pencegahan dan perilaku hidup sehat mencegah Covid 19.

Keuntungan lain dengan merdeka belajar, guru PJOK tidak perlu ribet dengan atuaran penilaian yang ditetapkan pemerintah, gurulah yang paling tahu keadaan siswa yang sebenarnya. Dengan RPP yang dibuat secara simple, guru

dapat memantau siswa melaksanakan tugas pembelajaran di rumah dengan meminta orang tua mendampingi, sehingga dapat dengan leluasa secara objektif memberikan penilaian kepada siswa.

Hal yang harus didiskusikan lebih lanjut adalah mengenai pelaksanaan Asesmen Kompetensi Minimum & Survei Karakter sebagai pengganti Ujian Nasional (UN). Sebelum merdeka belajar pun, PJOK salah satu mata pelajaran yang tidak diberikan dalam UN, sementara setelah diganti pelaksanaan UN ke depan dilakukan untuk pemetaan kompetensi minimum literasi & numerasi siswa, dan memperkuat aplikasi pembelajaran yang diukur oleh PISA (*Program for International Student Assessment*) dan TIMSS (*Trends in International Mathematics and Science Study*). Dilakukan di tengah jenjang sekolah (kelas 4, 8, 11). Program PISA dan TIMSS merupakan penilaian dan perancangan penelitian secara internasional untuk mengevaluasi prestasi prestasi raihan khususnya dalam bidang matematika, sains dan literasi. Pengkajian matematika dalam TIMSS diukur dalam dua domain, yaitu domain konten dan domain kognitif. Domain konten digunakan untuk menentukan materi pelajaran yang berupa bilangan, bentuk dan ukuran geometri, dan data. Sedangkan domain kognitif digunakan untuk menentukan proses berpikir yang digunakan peserta didik yang terkait dengan *knowing, applying, dan reasoning*.

Berdasarkan enam kali keikutsertaan Indonesia dalam TIMSS (tahun 2000, 2003, 2006 2009, 2012, 2015 dan 2018), capain siswa Indonesia dalam matematika,

sains dan literasi berada di bawah pencapaian beberapa negara di Asia (Jepang, Korea, Hongkong, Singapura, Taiwan, Thailand, Malaysia). Secara keseluruhan baik nilai matematika, sains dan literasi pada tahun 2018 menurun dibanding tahun 2015. Hal inilah salah satu penyebab perubahan UN menjadi Asesmen Kompetensi Minimum & Survei Karakter pada program merdeka belajar. Ironis sekali ketika Indonesia pernah menjadi juara umum ajang International Teenagers Mathematics Olympiad (ITMO) 2019 di Lucknow, India dengan 29aihan 9 medali emas, 9 perak, 1 perunggu dan 1 merit, sementara peringkat Indonesia di PISA dan TIMSS tahun 2018 jauh dibawah negara lain.

Pertanyaannya, apakah pelajaran diluar matematika, sains tidak dianggap penting? Apakah Pendidikan Jasmani tidak terlalu penting untuk masa depan? Untuk mencegah penularan Covid 19? Jawabannya bukan masalah penting atau tidak penting karena bukan komponen yang dinilai dalam PISA dan TIMSS. PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak baik, fisik, mental, sosial, emosional dan religius. Bagaimana siswa yang cerdas dalam matematika dan sains dapat mengikuti olimpiade apabila jasmaninya sakit, bagaimana serang pintar dalam matematika tetapi dalam kecerdasan emosional dan sosialnya rendah?.

Sudah diketahui bersama bahwa apapun cita-cita siswa dimasa yang akan datang, harus ditempuh dalam keadaan sehat jasmani, rohani, sosial dan emosionalnya, untuk bisa mencapai sehat maka harus makan makanan

yang bergizi seimbang, istirahat yang cukup dan olahraga secara rutin dan teratur. PJOK merupakan sarana untuk memotivasi agar siswa senang bergerak, bukan untuk jadi juara olahraga.

Secara fisiologis, olahraga yang dilakuakn rutin dan teratur akan meningktkan fungsi kerja jantung, bertambahnya elastisitas pembuluh darah karena berkurangnya timbunan lemak dan penambahan kontraksi otot dinding pembuluh darah. Elastisitas paru akan bertambah sehingga kemampuan berkembang kempis juga akan bertambah, selain itu jumlah alveoli yang aktif (terbuka) akan bertambah dengan olahraga teratur. Kedua hal diatas akan menyebabkan kapasitas penampungan dan penyaluran oksigen ke darah akan bertambah. Kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serabut otot dan meningkatnya sistim penyediaan energi di otot. Lebih dari itu perubahan pada otot ini akan mendukung kelincahan gerak dan kecepatan reaksi, sehingga dalam banyak hal kecelakaan dapat dihindari demikian juga tulang dan persendian akan berfungsi dengan baik

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sangat berkontribusi besar dalam pencegahan penularan Covid 19, demikian pula sangat berkontribusi pada pencapaian tujuan pendidikan nasional dan tujuan pembangunan nasional secara keseluruhan, oleh karena itu pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah, selain diperlukan kemampuan profesional guru PJOK dalam membuat RPP,

mencari metoda dan media yang tepat, menilai yang objektif, juga diperlukan perhatian khusus baik dari sekolah maupun pemerintah. Walaupun standar nasional pendidikan belum seluruhnya terwujud di setiap daerah, paling tidak pemerintah berupaya terus untuk mendekati ketercapaian standar yang ditetapkan.

Belajar di rumah, bekerja dari rumah, Jaga Jarak dan tetap berolahraga ditengah Covid 19!!!

DAFTAR PUSTAKA

- Budhi AntariksaMD, Ph.D. 2020. Coronavirus Disease-19 (Covid-19). Jakarta, Departemen Pulmonologidan Kedokteran Respirasi FKUI–RSUP Persahabatan
- Bucher, A. Charles dan Krotee, March L., 2003. *Management Of Physical Education And Sport*. Tenth Edittion. Toronto, Mosby-Year Book, Inc.
- Giriwijoyo, Santoso dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, Santoso dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Yohanes Enggar Harususilo. 2019.Skor PISA Terbaru Indonesia, Ini 5 PR Besar Pendidikan pada Era Nadiem Makarim", <https://edukasi.kompas.com/read/2019/12/04/13002801/skor-pisa-terbaru-indonesia-ini-5-pr-besar-pendidikan-pada-era-nadiem-makarim?page=all>

Surat Edaran Kemendikbud Nomor 1/2020 tentang
Kebijakan Merdeka Belajar

Nadiem Makarim, Kemendikbud RI. 2020. Briefing
Adaptasi Sistem Pendidikan selama Covid-19, hasil
kerja sama antara Kementerian Luar Negeri,
Kemendikbud, dan Ketua Tim Pakar Penanganan
Covid-19, di Istana Kepresidenan, Provinsi DKI
Jakarta,

STRATEGI PEMBELAJARAN PENJAS PADA FASE NEW NORMAL DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Dr. Imran Akhmad, M.Pd⁴
Dosen FIK Unimed

*“Seorang guru Penjas harus memiliki strategi
jitu untuk mengkondisikan proses belajar
mengajar dengan mempertimbangkan
protokol Kesehatan”*

Pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 mengharuskan beberapa guru, termasuk guru pendidikan jasmani disemua jenjang pendidikan formal di Indonesia harus melaksanakan WFH (*work from home*) dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik. Situasi ini tentunya menimbulkan berbagai permasalahan baru bagi guru karena terjadi perubahan besar-besaran kegiatan belajar mengajar khususnya bagi guru Penjas. Kegiatan belajar mengajar yang sebelumnya dilakukan tatap muka di kelas dan praktik lapangan

⁴ Dr. Imran Akhmad, M.Pd lahir di Tinjowan, 4 September 1973. Beliau sekarang menjadi Dosen Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unimed. Penulis merupakan alumni IKIP Medan (S1) 1998, PPs UNJ Jakarta (S2) 2006, PPs UNJ Jakarta (S3) 2011.

berubah menjadi online/dalam jaringan. Proses belajar mengajar yang seyogianya bertujuan untuk penguasaan gerak, hari ini harus dilakukan secara online. Hampir semua guru Penjas panik dan bingung memilih strategi pembelajaran yang akan diterapkan, terlebih lagi harus belajar pemanfaatan ICT.

Sejalan dengan perkembangan waktu, saat ini akan dilakukan fase new normal yang melonggarkan PSBB guna meningkatkan produktivitas masyarakat. Artinya bahwa seluruh lapisan masyarakat untuk berdamai dan hidup berdampingan dengan covid-19 hingga vaksin ditemukan. Pemerintah Indonesia akan menerapkan fase new normal dengan berbagai pertimbangan khususnya mengakomodir instruksi WHO. Pemerintah Indonesia sedang mempersiapkan penerapan fase “new normal” dalam kondisi Covid -19 sesuai ungkapan presiden Joko Widodo pada kompas.com (2020) kiranya Indonesia harus tetap produktif tetapi aman dari virus covid-19. Penerapan fase new normal direncanakan mulai sejak tanggal 1 Juni 2020. Harap-harap cemas dari seluruh lapisan masyarakat meningkat dan menimbulkan multi tafsir bahkan menimbulkan kontroversi. Kondisi ini bisa saja menjadi sebuah angin segar bagi perekonomian yang sebelumnya diberhentikan sesuai pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan saat memasuki fase new normal, penerapan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) akan dilonggarkan dan masyarakat akan mulai beraktivitas seperti biasa. Fase new normal ini akan membuka kembali segala sendi kehidupan manusia sejalan dengan upaya normalisasi pola hidup ditengan covid-19.

Melihat situasi tersebut maka muncul pertanyaan, bagaimanakah strategi pembelajaran pada fase new normal di masa covid-19? Andai saja pemerintah benar-benar memberlakukan fase new normal ditengah covid-19 maka sekolah-sekolah akan segera dibuka kembali. Pemberlakuan sekolah dibuka tentunya menjadi angin segar bagi generasi bangsa untuk kembali belajar tetapi bisa saja menjadi sumber malapetaka seandainya siswa tidak dapat meningkatkan disiplin dan tidak menjalankan protokoler kesehatan. Artinya bahwa pemerintah harus mempersiapkan protokoler kesehatan secara matang dan terukur agar fase new normal di masa pandemik covid-19 tidak menimbulkan permasalahan baru atau meningkatkan kasus penderita corona. Bisa saja protokoler kesehatan dapat diintegrasikan dalam pembelajaran disetiap mata pelajaran, sehingga guru memiliki peran penting dalam menjaga situasi normal selama proses belajar mengajar. Demikian pula dengan proses belajar mengajar Penjas di sekolah tentunya, guru harus mengetahui dan memahami serta dapat mengimplementasikan protokoler kesehatan selama fase new normal.

Yang menjadi pertanyaan apa sesungguhnya fase new normal itu?. Oleh karena kita akan uraikan secara ringkas tentang fase new normal yang dimaksud. New normal adalah skenario untuk mempercepat penanganan COVID-19 dalam aspek kesehatan dan sosial-ekonomi. New normal juga dimaksud pola hidup baru yang beradaptasi dan menuntut masyarakat untuk berdamai dan hidup berdampingan dengan Covid-19. Meskipun

demikian penerapan new normal harus dipertimbangkan secara matang agar dapat berjalan baik. Menteri Koordinator Bidang Perekonomian Airlangga Hartarto setelah rapat terbatas pada Senin (18/5/2020), seperti dikutip Sekretariat Kabinet. Airlangga menjelaskan, daerah yang R_0 (jumlah reproduksi virus) kurang dari 1, dapat menerapkan new normal.

Dalam rangka mendukung implementasi new normal dimasa covid-19 maka pemerintah menetapkan skenario new normal yang merujuk pada indicator WHO hingga vaksinnya dapat ditemukan. Adapun indicator tersebut sebagai berikut:

1. Tidak menambah penularan atau memperluas penularan atau semaksimalnya mengurangi penularan. "Ada sebuah cara untuk menghitung, yaitu apa yang disebut dengan basic reproduction number. Jadi basic reproduction number itu adalah sebuah angka yang menunjukkan sebuah virus atau sebuah bakteri atau sebuah penyakit itu bagaimana daya tularnya dari seseorang ke orang lain. Yang menjadi tugas setiap orang adalah bagaimana pada waktu tertentu kita bisa menurunkan R_0 itu menjadi di bawah 1, artinya dia tidak sampai menularkan ke orang lain. Beberapa kebijakan publik yang diambil oleh pemerintah, dan melindungi wajah dan seterusnya dengan menggunakan masker. Jadi itu caranya adalah untuk kita bagaimana mendapatkan apa yang disebut dengan R_0 itu.

2. Sistem kesehatan yakni seberapa tinggi adaptasi dan kapasitas dari sistem kesehatan bisa merespons untuk pelayanan COVID-19. "Jadi apabila nanti ada penularan baru atau ada yang mesti dirawat itu benar-benar tersedia atau tidak.
3. Surveilans yakni cara menguji seseorang atau sekelompok kerumunan apakah dia berpotensi memiliki COVID-19 atau tidak sehingga dilakukan tes masif. Pemerintah akan melakukan tes secara massif terhadap masyarakat dengan cara tertentu sesuai dengan ciri dan karakter lingkungan.

Setelah memahami apa itu new normal di masa pandemic covid-19 selanjutnya dibahas tentang strategi pembelajaran Penjas di sekolah dengan mempertimbangkan ciri dan karakteristik unik yaitu belajar melalui gerak yang merujuk pada protokol Kesehatan Covid-19.

Proses belajar mengajar Penjas yang identik dengan pembelajaran di luar kelas atau praktik dirasa unik dibanding dengan mata pelajaran lainnya. Interaksi langsung dan kontak fisik antar siswa hampir selalu terjadi pada setiap materi ajar. Selain itu dimungkinkan juga terjadi pertukaran daya sentuh siswa atau jejak sentuk pada penggunaan peralatan olahraga, dan pemanfaatan masker akan mengganggu proses pernafasan selama aktivitas gerak berlangsung. Hal ini sangat bertolak belakang dengan penerapan *physical distancing* sebagai protokoler kesehatan. Artinya bahwa proses belajar mengajar penjas berpeluang untuk menghambat *physical distancing*. Kondisi ini menjadi landasan kuat bahwa

seorang guru Penjas harus memiliki strategi jitu untuk mengkondisikan proses belajar mengajar dengan mempertimbangkan protokoler Kesehatan.

Dalam rangka mendukung new normal, harus mendapat dukungan penuh dan peran dari pihak sekolah, guru, orang tua dan siswa itu sendiri. **Sekolah** harus menataknkan berbagai standard operasional prosedur bagi setiap individu yang masuk kesekolah. Sekolah harus menerapkan protokoler kesehatan secara ketat seperti kebijakan *physical distancing*, penyediaan akses fasilitas *hands sanitizer*, yang memungkinkan setiap siswa dan guru dapat dengan mudah mengaksesnya, dan peraturan penggunaan masker bagi civitas sekolah dan diawasi secara ketat. **Guru** sebagai ujung tombak interaksi kepada siswa harus benar-benar menerapkan protokoler kesehatan sepanjang pembelajaran. Selain itu juga guru memilih dan memilah metode pembelajaran yang memungkinkan interaksi sentuhan antar siswa dihindari, guru menerapkan *physical distancing* selama proses pembelajaran dan tetap memberikan motivasi kepada siswa untruk secara terus menerus meningkatkan imun dalam tubuhnya. **Orang tua** dirumah juga harus menerapkan protokoler kesehatan dan dapat melakukan beberapa hal diantaranya: (1) memberikan pemahaman dan kesadaran bagi siswa untuk tetap menerapkan protokoler kesehatan secara disiplin, (2) menyediakan masker bagi seluruh anggota keluarga, (3) menyiapkan *hands sanitizer* dirumah, (4) menganjurkan kepada

seluruh keluarga untuk rajin cuci tangan, dan (5) menganjurkan kepada setiap anggota setelah keluar rumah langsung ganti pakaian dan pakaian kotor langsung direndam dengan sabun cuci pakaian, serta (6) meningkatkan kualitas imin seluruh anggota keluarga dengan membiasakan olahraga dan makan vitamin E, C dan D secara rutin. **Siswa** harus memiliki kesadaran yang kuat serta disiplin tetap terus melaksanakan protokoler selama permealajar atau dirumah. Jangan keluar rumah seandainya tidak ada hal yang penting. Jika harus keluar rumah harus menggunakan masker.

Sebagai seorang guru penjas harus dapat mengimplementasikan pembelajaran pada fase new normal . Beberapa strategi yang dapat dilakukan guru penjas pada fase new normal yang tetap menerapkan protokoler Kesehatan.

1. Penggunaan metode pembelajaran yang memungkinkan tidak terjadinya kontak fisik. Pada konteks ini guru penjas harus memprioritaskan penggunaan metode pembelajaran yang memungkinkan tidak terjadi kontak fisik. Contohnya pada gaya mengajar komando. Siswa dituntut selalu mengikuti instruksi guru dengan tetap menjaga jarak dan kontak fisik. Contohnya mengajarkan materi pencak silat: siswa hanya melakukan Gerakan yang diinstruksikan guru dengan tetap menjaga jarak sehingga kemungkinan kontak fisik tidak terjadi.
2. Menghindari pemanfaatan peralatan yang bertukar. Pada ranah ini guru diharapkan tidak memberikan peralatan olahraga yang dipergunakan lebih dari 1

- orang. Atau dengan kata lain setiap siswa menggunakan alat sendiri jika memungkinkan.
3. Modifikasi materi ajar. Langkah pertama adalah memiliki cabang olahraga pilihan baik bola besar atau permainan bola kecil yang paling sedikit kontak fisik. Permainan bola besar seperti bola voli, sepak takraw dan lain-lain. Sedangkan permainan bola kecil seperti bulu tangkis, ytenis meja, kasti dll. Selain itu juga modifikasi materi ajar yang memungkinkan tidak kontak fisik dapat dilakukan seperti permainan sepak bola yang dilakukan tidak dengan permainan *passing*, *heading* dan *controlling* dengan memanfaatkan net. Demikian juga dengan bola basket yang ditekankan pada penguasaan Teknik dasar dan hindari permainan. Modifikasi permainan dapat juga dilakuakn dengan menentukan betuk permainan yang tetap menghindari kontak fisik.
 4. Penyemprotan disinfektan diperalatan. Dilaksanakan penyemprotan sebelum dan sesudah aktivitas pembelajaran secara rutin. Kegiatan ini dilakukan untuk menjamin bahwa peralatan yang dipergunakan steril.
 5. *Hands sanitizer*. Selain peralatan yang disterilkan, demikian juga dengan seluruh siswa diwajibkan untuk selalu membersihkan tangan dangan hands sanitizer sebelum dan sesudah aktivitas pembelajaran yang disiapkan di sekolah. Siswa juga diharapkan dapat membawa handuk kecil sendiri untuk membersihkan keringan dan sisa air dari hands sanitizer.

6. Penggunaan masker yang tepat. Protokol Kesehatan menganjurkan untuk menggunakan masker selama berdekatan dengan orang banyak. Memanglah sangat tidak nyaman dirasa ketikan berolahraga harus menggunakan masker. Laju masuk dan keluarnya oksigen terasa terhambat oleh kain masker sehingga kebutuhan oksigen kurang memadai. Strategi yang mungkin dapat dilakukan adalah dengan mengatur buka masker didaerah yang tidak berdekatan dengan siswa lain. Mungkin sekitar 3-5 menit buka masker untuk mendapatkan asupan oksigen yang memadai. Dilanjutkan dengan aktivitas yang menutup Kembali
7. Meningkatkan daya imunitas tubuh dengan mengkonsumsi gizi yang cukup, seperti vitamin D, vitamin C dll. Minum dengan air hangat, air garam, jahe dan melakukan aktivitas yang tidak berlebihan dalam pembelajaran gerak. Aktivitas harus dapat terkendali melalui deteksi denyut nadi yang terukur, seperti penguatan otot dan cardiovascular.
8. Manajemen pakaian olahraga. Pakaian olahraga perlu dimanajemen agar dapat mengantisipasi penyebaran covet-19. Kegiatan yang dapat dilakukan dengan menyimpan pakaian bersih dan kotor dalam kantong plastic yang higienis. Atau cara lain setelah olahraga disiapkan tempat khusus yang sebelumnya pakaian sudah dimasukkan ke kantong plastik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Latif Rusdi, (2020), *Praktik Penjas di Era New Normal*, Gurusiana, Media Guru, Bima Teknologi. Diakses 26 Mei 2020.
- Arif Fajar Nasucha (2020), *Apa Arti New Normal Indonesia? Simak Ketentuan Protokol Pencegahan Covid-19 di Tempat Kerja* Tribunnews.com, <https://www.tribunnews.com/corona/2020/05/26/apa-arti-new-normal-indonesia-simak-ketentuan-protokol-pencegahan-covid-19-di-tempat-kerja>. Diakses 25 Mei 2020. Editor: Siti Nurjannah Wulandari
- Dipna Videlia Putsanra (2020), *"Apa Itu New Normal dan Bagaimana Penerapannya Saat Pandemi Corona?"*, <https://tirto.id/fCSg>. Diakses 26 Mei 2020.
- Rakhmat Nur Hakim (2020), *Saat Pemerintah Persiapkan Fase New Normal di Tengah Pandemi Covid-19*" Kompas.com, <https://nasional.kompas.com/read/2020/05/27/08141631/saat-pemerintah-persiapkan-fase-new-normal-di-tengah-pandemi-covid-19>. Diakses 26 Mei 2020. Editor: Egidius Patnistik
- Syahban, Arham (2020), *Kendala Guru Penjas di Masa Corona*, Kalselpos.com. Diakses 4 Mei 2020.

BAB II

MAHASISWA DALAM KULIAH VIRTUAL



MOTIVASI MAHASISWA FAKULTAS KEOLAHRAGAAN MENGIKUTI KELAS VIRTUAL DALAM PERSPEKTIF *SELF- DETERMINATION THEORY*

***Febriani Fajar Ekawati, Ph.D*¹**

Fakultas Keolahraaan, Universitas Sebelas Maret.

“Motivasi mahasiswa FKOR dalam mengikuti kelas virtual adalah motivasi ekstrinsik, karena mereka melakukan aktifitas hanya untuk memenuhi tuntutan eksternal berupa pemenuhan kewajiban dan menghindari tekanan dalam dirinya”

Keberadaan Virus Corona (Covid-19) di dunia ini telah mengubah perilaku manusia dalam berbagai tatanan kehidupan. Perubahan tersebut terkait dengan kebijakan yang dibuat oleh pemerintah sebagai upaya untuk memutus rantai penyebaran virus. Salah satu kebijakan mitigasi yang dibuat adalah anjuran untuk tetap berada di rumah. Sehingga, semua aktifitas kecuali yang berkaitan dengan kegiatan medis sebisa mungkin harus dilakukan

¹ Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keolahraaan, Universitas Sebelas Maret sejak tahun 2005. Lahir di Trenggalek, 20 Februari 1981. Menyelesaikan S1 pada tahun 2004 di program studi yang sama dengan saat ini bekerja, mendapatkan gelar Magister Keolahraaan dari Program Studi Ilmu Keolahraaan Universitas Sebelas Maret pada tahun 2008, dan mendapatkan gelar Doctor of Philosophy (Ph.D) pada tahun 2018 dari University of Birmingham, United Kingdom.

dari rumah. Dalam bidang pendidikan, anjuran belajar di rumah menuntut para guru dan dosen untuk menerapkan sistem pembelajaran yang sesuai dengan kondisi yang ada. Kelas virtual dipercaya sebagai sebuah solusi terbaik untuk memberikan pelayanan kepada siswa atau mahasiswa yang belajar di rumah. Tetapi, sistem ini masih kurang efektif jika diterapkan pada program studi dimana mata kuliah praktik merupakan identitas dari program studi tersebut. Sebagai contoh adalah program studi yang berada dalam naungan Fakultas Keolahragaan. Menarik untuk dicermati motivasi para mahasiswa dalam perubahan sistem perkuliahan ini, yang semula mereka terbiasa aktif secara fisik berganti menjadi kuliah dengan kelas virtual. Selain mencermati motivasi mahasiswa mengikuti kelas virtual dari sudut pandang *Self-Determination Theory* (SDT), umpan balik dari mahasiswa tentang proses perkuliahan di kelas online penting untuk diungkapkan sebagai bahan evaluasi untuk kelas daring selanjutnya.

SDT merupakan sebuah teori motivasi yang dapat digunakan secara luas untuk memahami faktor-faktor yang memfasilitasi atau melemahkan motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik yang bersifat otonom, dan kesehatan psikologis, semua permasalahan yang berkaitan langsung dengan dunia Pendidikan (Ryan & Deci, 2020). Selain dalam dunia Pendidikan, SDT juga dapat digunakan sebagai dasar teori untuk mengamati fenomena motivasi dalam bidang olahraga prestasi, aktifitas fisik, dan Pendidikan Jasmani (Matosic et al., 2017; Ruffault et al.,

2016; Wang et al., 2016). Dalam mempelajari fenomena motivasi bukan hanya melihat seberapa besar tingkat motivasi, tetapi perlu juga untuk mempelajari tentang orientasi dari motivasi tersebut (tipe motivasi). Orientasi motivasi ini menyangkut tentang sikap dan tujuan yang mendasari tindakan tersebut dilakukan atau dengan kalimat lain mengapa tindakan itu dilakukan. Dalam SDT, tipe motivasi dibagi menjadi tiga kategori yaitu amotivation, extrinsic motivation, dan intrinsic motivation (Ryan & Deci, 2000). Amotivation menunjukkan ketiadaan motivasi atau dorongan terhadap sebuah aktifitas, dengan alasan utama biasanya adalah tidak mampu menjaga disiplin sebuah program, kurang penting untuk dilakukan, dan hasilnya tidak akan sesuai harapan. Extrinsic motivation mengacu pada partisipasi dalam sebuah aktifitas untuk memenuhi tuntutan eksternal. Dan yang terakhir adalah intrinsic motivation, sebuah jenis motivasi yang mana terbentuk atas dasar kepuasan, kesenangan, serta sebuah tantangan pribadi dengan ketiadaan penghargaan dari luar. Lebih lanjut, extrinsic motivation dibagi menjadi empat tipe regulasi yaitu external regulation, introjected regulation, identified regulation, dan integrated regulation. Pembagian ini akan lebih jelas untuk melihat orientasi motivasi dari tindakan yang dilakukan. External regulation merupakan tipe motivasi yang menggambarkan sebuah perilaku dilakukan karena dipengaruhi oleh kepentingan dari luar, seperti pemberian hadiah atau hukuman (contoh: saya masuk kelas Penjas karena saya akan dapat masalah/ hukuman jika tidak mengikutinya). Introjected regulation, jenis motivasi ini sudah mulai dengan alasan pribadi, tetapi masih belum

seungguhnya ditentukan oleh diri sendiri, karena masih ada unsur ingin mendapatkan pengakuan sosial atau menghindari tekanan dari dalam diri dan perasaan bersalah (contoh: saya mengikuti kelas Penjas karena itu kewajiban yang harus dilakukan, jika tidak saya akan merasa bersalah). Selanjutnya adalah identified regulation, dengan tipe ini perilaku individu lebih karena alasan pribadi atau karena tujuan pribadi (contoh: saya mengikuti kelas Penjas karena saya ingin meningkatkan keterampilan olahraga saya). Yang terakhir adalah integrated regulation yaitu jenis motivasi yang paling internal dalam extrinsic motivation, tetapi tujuan perilaku masih untuk mencapai tujuan yang dianggap bernilai dalam dirinya (contoh: saya mengikuti kelas Penjas karena hal ini penting untuk saya mempunyai gaya hidup sehat). Meskipun identified dan integrated regulation terlihat ada alasan dari internal individu, tetapi jenis motivasi ini masih dianggap sebagai motivasi ekstrinsik, karena dilakukan untuk mencapai tujuan pribadi bukan karena ketertarikan untuk melakukan aktifitas tertentu. Kelas virtual yang sedang berjalan saat ini, menuntut mahasiswa FKOR untuk cenderung inactive dibandingkan dengan keadaan normal sebelumnya. Sehingga, mengetahui motivasi mereka dalam mengikuti pembelajaran perlu untuk dilakukan sebagai bahan evaluasi proses pembelajaran. Menurut hasil review dan meta analisis, motivasi intrinsik akan mempunyai dampak atau luaran yang lebih baik dibandingkan dengan tipe motivasi lainnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Vasconcellos et al., 2019).

Dari hasil survei sederhana yang penulis lakukan pada mahasiswa FKOR UNS semester dua, tiga dan enam, menunjukkan bahwa rata-rata motivasi mahasiswa FKOR dalam mengikuti kelas virtual selama masa pandemi ini variatif. Dari 237 responden (semester dua: 84 mahasiswa, semester empat: 75 mahasiswa, semester enam: 78 mahasiswa) hanya satu mahasiswa yang mempunyai motivasi intrinsik, dimana alasan dia mengikuti kelas virtual ini adalah “pingin tetap belajar”. Respons terbanyak yaitu untuk motivasi tipe introjected regulation. Terdapat 201 mahasiswa atau sekitar 83% responden mengikuti perkuliahan daring hanya untuk menggugurkan kewajiban, pengakuan sosial dan menghindari tekanan dalam diri. Rata-rata alasan mereka mengikuti kelas virtual sebagai berikut: karena kewajiban mahasiswa, karena tuntutan, karena aturan dari pemerintah dan kampus selama pandemi Covid-19 harus kuliah daring, karena tidak ada pilihan, dan untuk menunjukkan presensi. Menurut pengamatan penulis, selama perkuliahan berlangsung melalui Google Classroom dan Whatsapp Group, hanya sekitar 15 - 25 persen mahasiswa yang benar-benar responsif, sisanya hanya mengikuti saja (status materi terkirim di WAG hanya “read”), bahkan ada yang tidak membuka materi yang disampaikan. Jika dikaitkan dengan hasil survei, perilaku ini mungkin berkaitan dengan motivasi mahasiswa yang terbanyak yaitu tipe introjected regulation, yang artinya kehadiran mereka di kelas daring hanya karena menunaikan kewajiban untuk kuliah dan menunjukkan kehadirannya saja.

Meskipun sebagian besar mahasiswa mempunyai motivasi tipe introjected regulation, ada sejumlah mahasiswa (8.2%) yang alasan atau dorongan mengikuti kelas daring untuk mencapai tujuan pribadi atau alasannya lebih bersifat kepentingan pribadi. Rata-rata mereka menjawab “agar tidak ketinggalan materi”, “untuk mendapatkan ilmu”, dan “supaya lulus tepat waktu”. Dengan demikian, jenis motivasi mahasiswa tersebut adalah identified regulation. Motivasi tipe ini mulai menuju ke ranah pribadi atau lebih ke alasan internal, meskipun belum seutuhnya, karena masih ada value atau nilai yang ingin dicapai. Untuk tipe motivasi yang lebih internal adalah integrated regulation, tetapi sayangnya dari keseluruhan responden hanya empat mahasiswa yang memiliki motivasi tipe ini. Kelompok mahasiswa ini mempunyai dorongan untuk mengikuti kelas virtual selain agar dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, mereka juga ingin mendapat banyak ilmu sebagai bekal untuk mengajar di masa mendatang. Pada umumnya, tipe motivasi ini hampir sama dengan identified regulation, semua alasan atau dorongan berasal dari dalam diri. Perbedaannya adalah pada proses regulasi yang relevan dengan dirinya, pada integrated regulation lebih cenderung ke kesesuaian dan kesadaran diri, sedangkan identified regulation lebih mementingkan nilai dari kegiatan yang dilakukan. Meskipun dorongan melakukan sesuatu karena kesadaran diri, tetapi berdasarkan SDT, perilaku ini masih belum termasuk intrinsic motivation karena alasan melakukan sesuatu belum mencapai pada rasa ketertarikan, kesenangan, dan kepuasan.

Berbeda dengan kedua jenis motivasi ini, alasan untuk mendapatkan nilai dan untuk menyenangkan orangtua merupakan urutan ketiga terbanyak dari hasil survei. Alasan-alasan tersebut masuk dalam kategori motivasi yang external regulation karena memenuhi kebutuhan dari luar dan mendapatkan reward yaitu nilai. Dari semua respons mahasiswa tentang motivasi mereka mengikuti kelas virtual, ada satu responden yang menjawab jarang mengikuti perkuliahan karena di lingkungan tempat tinggalnya sulit mendapat sinyal yang bagus. Ditambah lagi, perangkat yang dia gunakan tidak mendukung untuk perkuliahan dengan sistem daring. Jika ditinjau dari perspektif SDT, mahasiswa ini masuk dalam kategori amotivation, karena terlihat tidak ada niat untuk ikut kuliah, merasa tidak ada value/ nilai yang dapat diambil, dan tidak mampu untuk mengontrol permasalahan yang dia hadapi (menyerah). Tetapi, jika mempertimbangkan kondisi pandemi saat ini akan berbeda penilaiannya. Social dan physical distancing menyebabkan dia tidak bisa keluar dari daerahnya menuju ke lokasi yang mempunyai sinyal yang lebih baik.

Selain mencermati tentang jenis atau tipe motivasi mahasiswa, memahami perasaan selama perkuliahan dan strategi pembelajaran yang cocok untuk mereka perlu untuk diungkapkan sebagai bahan evaluasi bagi dosen. Dari total jawaban responden, 46% mahasiswa menjawab bosan dengan perkuliahan yang dilakukan, 27% menjawab tidak suka, dan 26% menjawab senang. Mereka merasa bosan karena dalam perkuliahan hanya memandang handphone atau laptop saja, tidak ada interaksi dengan teman-teman satu kelas terlebih pada

mata kuliah praktik. Ditambah lagi dosen memberikan materi monoton dan berakhir dengan tugas. Berikutnya adalah alasan tidak suka kelas virtual, alasan mereka adalah karena banyaknya tugas, batas waktu penyelesaian terlalu cepat, susah sinyal, dan susah memahami materi karena dosen hanya memberikan file tanpa dijelaskan. Sedangkan alasan senang karena mereka dapat berkumpul dengan keluarga (untuk anak kos), tidak banyak tugas, dan kuliah bisa sambil tiduran kalau sudah bosan. Perasaan para mahasiswa ini tentunya tidak terlepas dari strategi pembelajaran yang disampaikan oleh para dosen. Berikut ini adalah alasan mengapa mereka menyukai strategi pembelajaran pada mata kuliah tertentu: penjelasan menggunakan media video jadi lebih jelas untuk kelompok mata kuliah praktik, kelas yang menerapkan diskusi dan tanya jawab, menggunakan WA Group dalam perkuliahan (tidak banyak mengeluarkan kuota, bisa diikuti oleh semua walaupun sinyal agak susah), penjelasan dosen jelas dan terstruktur dengan baik, dan yang paling banyak adalah mata kuliah yang tidak banyak memberikan tugas.

Dari hasil survei ini dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi mahasiswa FKOR dalam mengikuti kelas virtual adalah motivasi ekstrinsik, karena mereka melakukan aktifitas hanya untuk memenuhi tuntutan eksternal berupa pemenuhan kewajiban dan menghindari tekanan dalam dirinya. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, individu yang memiliki jenis motivasi ekstrinsik kurang menghasilkan luaran yang baik dalam semua bidang. Lebih lanjut, jika kondisi tersebut ditambah dengan penerapan

strategi pembelajaran dari dosen yang kurang maksimal, maka hasil pembelajaran di kelas virtual kemungkinan akan semakin kurang sesuai harapan. Oleh karena itu, dalam mengelola kelas virtual, dosen hendaknya lebih responsif dan melibatkan mahasiswa untuk berinteraksi, menggunakan media pembelajaran audio visual, menggunakan platform pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan mahasiswa, serta memberikan tugas dengan porsi yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Matosic, D., Ntoumanis, N., Boardley, I. D., Sedikides, C., Stewart, B. D., & Chatzisarantis, N. (2017). Narcissism and coach interpersonal style: A self-determination theory perspective. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(2), 254–261. <https://doi.org/10.1111/sms.12635>
- Ruffault, A., Bernier, M., Juge, N., & Fournier, J. F. (2016). Mindfulness May Moderate the Relationship Between Intrinsic Motivation and Physical Activity: A Cross-Sectional Study. *Mindfulness*, 7(2), 445–452. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0467-7>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2019). Self-Determination Theory Applied to Physical Education: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Educational Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Wang, J. C. K., Morin, A. J. S., Ryan, R. M., & Liu, W. C. (2016). Students' motivational profiles in the physical education context. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 612–630. <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0153>

COVID 19, BABAK BARU DALAM PEMBELAJARAN MATA KULIAH PRAKTIK KEOLAHRAGAAN BERBASIS VIRLEND A

Dr. Muhammad Muhyi S.Pd M.Pd²
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

“VIRLEND A memberikan manfaat dalam perkuliahan praktek dan ada pengembangan yang berbasis kebutuhan mata kuliah itu sendiri, dan kesiapan materi seperti modul dan ppt serta video tutorial menjadi ciri khas mendasar yang sesuai untuk mata kuliah itu sendiri”

Babak Baru Dalam Pembelajaran di Pandemi Covid 19

Pada saat ini pandemi covid 19 memberikan dampak pada dunia pendidikan tidak terkecuali pendidikan tinggi, permasalahan sederhana yang muncul adalah tidak ada tatap muka perkuliahan antara dosen dengan mahasiswa, hampir semua perkuliahan dilakukan secara online. Untuk mata kuliah yang berbasis teori artinya membaca buku

² Muhammad Muhyi lahir di Bangkalan 2 Desember 1975, penulis merupakan dosen pascasarjana prodi pendidikan jasmani, memberi kuliah bidang pembelajaran pjok dan metode pengembangan fisik Anak. Pendidikan S3 Ilmu keolahragaan (sports sciences) Unesa pada 2011, sekarang masih menjadi kaprodi penjas.

kemudian meringkasnya, dianalisis dan disampaikan kembali kepada dosen adalah aktivitas yang terjadi hampir di semua mahasiswa tanpa terkecuali. Mahasiswa dapat mengambil salah beberapa buku rujukan mata kuliah kemudian mengkajinya dan diikuti dengan beberapa tugas untuk mahasiswa dan pada akhirnya mengumpulkan tugasnya via online entah email, whats app atau aplikasi lainnya, istilah secara umum di masa pandemi dikenal dengan istilah Work From Home (WF). Pertanyaan yang muncul bagaimana dengan mata kuliah praktik di masa pandemi ini?

Untuk perkuliahan praktik dapat dikatakan nyaris tidak terjadi karena faktor kesehatan menjadi kunci penting agar mahasiswa tidak terpapar covid 19, tentu pada praktiknya harus di cari solusi agar mampu mendorong mahasiswa tetap belajar khususnya mata kuliah praktik di keolahragaan. Berbagai gagasan dasar dicari untuk menjawab pertanyaan yang sudah diajukan sebelumnya, dan pertanyaan tersebut tidak dapat dijawab hanya dengan menunda praktik perkuliahan sampai masa pandemi selesai.

Pada saat pandemic semua bekerja dirumah, beraktivitas di rumah, beribadah di rumah dan belajar di rumah, kalimat tersebut adalah kunci dasar untuk penerapan perkuliahan praktik keolahragaan yang diistilah WFH, dengan kata kunci tersebut maka menjadi pintu pembuka bagaimana perkuliahan praktik untuk keolahragaan dapat dipraktikkan. Untuk mendapatkan jawaban yang dapat dilakukan adalah gagasan kreatif yang

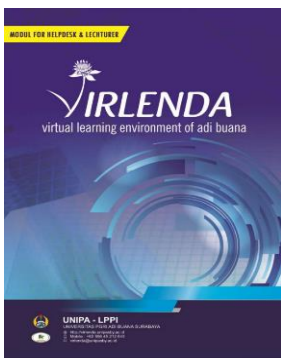
menggendong antara mata kuliah praktik yang diajarkan dan penerapan teknologi digital yang ada saat ini dan berkembang, yang perlu disertai dengan beberapa langkah teknisnya.

Penerapan VirLenda

Teknologi saat ini telah berkembang cukup pesat dalam dunia pendidikan khususnya di pendidikan tinggi, berbagai contoh aplikasi telah digunakan untuk membantu agar pendidikan terus berjalan pada saat pandemi covid 19. Berbagai aplikasi yang pada umumnya di gunakan adalah zoom, youtube, google meet, google classroom, global meeting, whats apps, ms word teams untuk membantu mahasiswa tetap dapat belajar bersama. Pada praktiknya di lapangan hampir semua proses aplikasi adalah membantu mahasiswa dan dosen tetap bisa belajar bersama-sama, nyaris tidak ada perbedaan, sehingga tantangan lebih jauh adalah bagaimana mengelola pembelajaran dapat berjalan maksimal dengan aplikasi tersebut, karena pada prinsipnya cara kerjanya sama.

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam praktik di lapangan juga berupaya untuk mengembangkan pembelajaran yang berbasis teknologi digital dalam rangka menjawab dunia pembelajaran pada masa pandemi covid 19, upaya yang berbasis digital dikenal dengan istilah Virtual Learning Environment of Adi Buana atau disingkat dengan istilah VIRLENDA. Pada tataran teknis semua dosen mendapatkan pelatihan bagaimana cara menggunakan aplikasi tersebut yang dapat digunakan dalam perkuliahan untuk mahasiswa untuk semua

program studi tidak terkecuali program studi pendidikan jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Teknis praktik diawali dengan sosialisasi kepada semua dosen, yakni pengenalan dasar ap aitu VIRLEND A, kemudian dilanjutkan pembuatan email dan password (user masing-masing dosen) yang terkait dengan mata kuliah yang diajarkan di dalamnya, semua mata kuliah mulai kuliah teori dan kuliah praktik. Pada praktik di lapangan dosen-dosen mulai menerapkan pembelajaran berbasis



VIRLEND A dimana kekhususan dari VIRLEND A adalah berbasis modul, power point, video tutorial, diskusi chat yang pada intinya berbasis moodle, dimana dosen dapat mengembangkan sendiri kebutuhan-kebutuhan untuk perkuliahan khususnya Mata Kuliah Praktik, dan pada prinsipingnya hampir sama

dengan beberapa model aplikasi lainnya khusus namun lebih mengarah kepada moodle, sehingga kunci utama adalah keberadaan modul ppt dan video tutorial yang sudah harus siap terlebih dahulu dari dosen.

Kunci utama dari VIRLEND A adalah berbasis moodle dimana dosen dapat mengembangkan sendiri sesuai kebutuhannya dengan membicarakan kebutuhan teknisnya bersama tim pengembang VIRLEND A. Kemampuan mengembangkan sendiri untuk kebutuhan mata kuliah praktik dapat memberikan manfaat kepada

dosen dan mahasiswa, tentu ada beberapa kajian teknis yang perlu dilakukan untuk mata kuliah praktik. Pada prinsipnya penerapan mata kuliah praktik yang berbasis praktik-praktik yang dilakukan di rumah oleh mahasiswa dominan berbasis video, mahasiswa mengirimkan berbagai hasil praktik mahasiswa kemudian di rekam setelah itu dikirimkan ke dosen hasil praktiknya

VIRLEND A masih proses berjalan bisa dikatakan belum lama di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, masih ada beberapa pembenahan yang terus dilakukan penyesuaian di dalamnya untuk dapat menjawab kebutuhan pembelajaran di masa pandemi covid 19. Mata Kuliah praktik menggunakan VIRLEND A praktiknya juga masih awal yang terus menerus diupayakan memberikan hasil yang maksimal. Mahasiswa pada umumnya di mata kuliah praktik merekam kegiatan praktik sendiri di rumah dengan rincian tugas yang sudah disiapkan dimana sarana atau alat yang digunakan disiapkan sendiri oleh mahasiswa, walaupun tidak semua mahasiswa punya alat tersebut dan lokasi tempat kadang kala terlalu sempit, dan memperhatikan faktor keselamatan (safety) selama praktik dirumah penting menjadi perhatian dosen dan mahasiswa selama praktik. Durasi waktu video 4-5 menit.

Pada pembelajaran mata kuliah praktik mahasiswa mempraktikkan sendiri terutama berkaitan dengan teknik dasar pada praktik olahraga misal permainan tenis lapangan cara forhand dan backhand. Masih banyak juga ditemui selama praktik di lapangan pengambilan video masih belum fokus pada gerak atau teknik yang menjadi poin penting untuk disampaikan, suara kurang jelas dalam

rekaman apalagi disertai dengan suara-suara yang ada di samping kanan kiri tempat berlatih yang ramai dalam rekaman dan juga kualitas rekaman karena tidak semua mahasiswa memiliki handphone dengan kualitas kamera yang sangat bagus, kendala lain yang ditemui ada beberapa mahasiswa yang pengambilan gambar masih ajak teman walaupun salah satu anggota keluarga, padahal praktiknya harus sendirian. Dengan bantuan teknologi khususnya dengan hasil rekaman video membantu kuliah praktik tetap berjalan dengan baik, walaupun kendala lain masih ada karena yang jelas dengan menggunakan video membutuhkan biaya yang tidak sedikit (paketan internet) dibandingkan dengan menggunakan chat saja.

Manfaat dan Dampaknya Pada Pembelajaran Keolahragaan

Secara umum VIRLEND A memberikan manfaat dalam perkuliahan praktik dan ada pengembangan yang berbasis kebutuhan mata kuliah itu sendiri, dan kesiapan materi seperti modul dan ppt serta video tutorial menjadi ciri khas mendasar yang sesuai untuk mata kuliah itu sendiri. Pada praktiknya masih perlu penguatan – penguatan, dan secara khusus memberikan manfaat untuk perkuliahan praktik yang berbasis identitas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, dan di dukung adanya modul yang dikembangkan dosen yang pada prinsipnya perlu pengembangan lebih jauh lagi.

Dampak pada dosen mahasiswa dirasakan cukup memadai namun masih perlu terus pengembangan yang mampu memberikan dampak yang lebih besar lagi kepada mahasiswa dan dosen termasuk lembaga itu sendiri. Penulis masih terus berupaya untuk mengembangkan modul dan ppt materi yang bagus dan interaktif, termasuk video tutorial yang berisikan paparan dari penulis sendiri hal itu penting untuk menunjukkan keahlian di bidangnya.

Teknologi apapun yang dikembangkan tetap terkembali pada dosen sebagai pengampu mata kuliah, yakni kesiapan materi, bahan perkuliahan, instrumen penilaian. Namun disisi lain dampak yang perlu juga diperhatikan mahasiswa makin mahir dalam mengelola materi yang berbasis teknologi melalui praktik perkuliahan sekaligus belajar cara membuat video yang baik dengan kualitas yang bagus sehingga hasil rekaman juga bagus.

Penulis sangat senang dengan adanya VIRLENDIA yang mendukung penguatan identitas lembaga, pengelolaan pembelajaran berbasis teknologi digital yang makin terus dikembangkan sehingga pembelajaran praktik bisa ada kombinasi di dalamnya tidak hanya berbasis tatap muka langsung namun juga tatap muka online.

COVID-19 : MENAKAR HIKMAH PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Dr. Rizki Apriliyanto, M,Pd³
Universitas Muhammadiyah Jember

“Maraknya pembelajaran berbasis online; kuliah online, webinar online, atau seminar online dengan mengangkat tema-tema yang relevan seperti peran ilmu olahraga di masa covid-19, variasi pembelajaran pendidikan jasmani di masa pandemi, dan tema-tema yang sejenisnya, ini menyadarkan bahwa dalam masa pandemi ada hikmah yang bisa diambil pelajaran”

Pendahuluan

Aktifitas kegiatan belajar mengajar yang biasanya bertatap muka langsung, mendadak beralih ke pembelajaran daring atau online. Terbitnya keputusan pemerintah melalui surat edaran kemendikbud nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan

³ Penulis lahir di Banyuwangi, 08 April 1986, penulis merupakan Dosen di Universitas Muhammadiyah Jember. menyelesaikan gelar Sarjana Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2009), Sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2012), menyelesaikan Doktor Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (2018).

dalam masa darurat penyebaran *coronavirus disease* (Covid-19), yang mengharuskan kegiatan pembelajaran harus dilakukan dari rumah. Keluarnya edaran tersebut sebagai upaya pencegahan penyebaran Covid-19, bahkan organisasi kesehatan dunia merekomendasikan untuk menghentikan sementara kegiatan-kegiatan yang berpotensi menimbulkan kerumunan massa. Akibatnya pembelajaran konvensional yang semula mengumpulkan banyak mahasiswa dalam satu ruangan perlu ditinjau ulang. Pembelajaran harus dilaksanakan dengan skenario dengan meminimalisir kontak fisik antara mahasiswa dengan mahasiswa lain, ataupun antara mahasiswa dengan dosen.

Surat edaran yang dikeluarkan oleh kemendikbud mengandung empat poin kebijakan terkait pembelajaran daring, pertama, pembelajaran daring atau jarak jauh untuk memberi pengalaman belajar yang bermakna, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan. Kedua, belajar dari rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup, mengenai covid-19. Ketiga, aktivitas dan tugas pembelajaran dapat bervariasi antar siswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses atau fasilitas belajar di rumah. Keempat, bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif, tanpa harus memberikan skor atau nilai kuantitatif.

Peralihan dari pengajaran langsung ke pengajaran online, tentu mempunyai tantangan yang baru. Luthra & Mackenzi (2020) dengan adanya wabah covid-19 mengubah tradisi baru dalam mendidik generasi masa depan. Pertama, bahwa proses pendidikan di seluruh dunia semakin saling terhubung, yang artinya bahwa proses pembelajaran dapat dilakukan dimanapun, tidak terbatas oleh ruang dan waktu. Kedua, pendefinisian ulang peran pendidik. Ketiga, mengajarkan pentingnya keterampilan hidup di masa yang akan datang. Dan, keempat, membuka lebih luas peran teknologi dalam menunjang pendidikan. Selain itu, Tam dan El Azar (2020) juga menyatakan bahwa pandemi virus covid-19 menyebabkan tiga perubahan mendasar di dalam pendidikan global. Pertama, mengubah cara jutaan orang dididik. Kedua, solusi baru untuk pendidikan yang dapat membawa inovasi yang sangat dibutuhkan. Ketiga, adanya kesenjangan digital menyebabkan pergeseran baru dalam pendekatan pendidikan dan dapat memperluas kesenjangan.

Adanya pandemi wabah covid-19 ini juga “memaksa” bagaimana memanfaatkan aplikasi pembelajaran online, meski sebagian dari yang lain belum terbiasa dengan aplikasi pembelajaran online, biar bagaimanapun pemanfaatan teknologi aplikasi adalah hal yang mutlak disaat pandemi ini. Juga, bagaimana seorang pendidik memastikan kehadiran mahasiswa selama perkuliahan berlangsung, diperlukan strategi khusus dalam hal ini, sebab dari pengamatan dilapangan ada juga mahasiswa yang diawal absensi, namun ditengah pembelajaran justru tidak ada, maka kontrol yang ketat menjadi catatan

tersendiri. Singkatnya dengan adanya wabah covid-19 ini memaksa diri untuk belajar berbagai macam aplikasi pembelajaran online, memaksa diri untuk cepat beradaptasi terhadap segala kemungkinan perubahan, memaksa diri untuk “menjangkau” efektifitas pembelajaran online.

Ada hikmah dibalik Covid-19

Selalu ada hikmah, disetiap musibah, kalimat itu seringkali dilontarkan oleh para motivator, sebagian mungkin sudah tidak asing dengan kalimat tersebut, bahwa tidak selalu musibah membawa malapetaka, justru ada hikmah yang terkandung didalamnya. Belakangan ini pemerintah mengkampanyekan *stay at home*, sebagai wujud kepedulian pemerintah terhadap wabah covid-19. Anjuran *stay at home* dari pemerintah bertujuan meminimalisir kegiatan diluar, imbauan ini berlaku bagi sekolah, universitas, hingga dunia usaha. Dalam dunia pendidikan dampak dari pandemi ini yaitu dengan diliburkannya berbagai kegiatan sekolah serta perguruan tinggi di seluruh tanah air dan dialihkan dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring. Hal ini tentunya membuat kondisi menjadi kurang nyaman karena berubahnya sistem dalam pembelajaran, namun demikian bukan berarti mengurangi produktifitas dalam proses pembelajaran. Kampanye *stay at home* tidak menyurutkan langkah untuk terus mengasah kompetensi diri.

Maraknya pembelajaran berbasis online; kuliah online, webinar online, atau seminar online dengan mengangkat tema-tema yang relevan seperti peran ilmu olahraga di masa covid-19, variasi pembelajaran pendidikan jasmani di masa pandemi, dan tema-tema yang sejenisnya, ini menyadarkan bahwa dalam masa pandemi ada hikmah yang bisa diambil pelajaran, pertama, proses pembelajaran dapat dilakukan dimanapun, tidak terbatas oleh ruang, yang artinya siapapun bisa belajar, bisa mengikuti pembelajaran daring—“mirip” dengan kebijakan kampus merdeka, dimana mahasiswa bisa mengambil matakuliah lintas prodi ataupun lintas universitas. Kedua, munculnya peluang riset-riset baru yang berkaitan dengan covid-19, misalkan mengapa harus aktif berolahraga disaat pandemi covid-19?, ini tantangan baru, bagaimana peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pencegahan penyebaran covid-19. Ketiga, kemampuan untuk cepat beradaptasi, sebelum adanya wabah covid-19 pembelajaran berlangsung normal, bertatap muka langsung, adanya wabah memaksa untuk cepat beradaptasi terhadap proses pembelajaran daring. Keempat, munculnya kemandirian belajar dan mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dalam perkuliahan. Kelima, strategi dan metode pembelajaran baru dalam mata kuliah praktek di pendidikan jasmani dan olahraga, diperlukan inovasi dan kreatifitas dalam merancang kurikulum baru

Tantangan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di masa depan menjadi isu yang sangat menarik, restrukturisasi kurikulum menjadi sebuah keniscayaan, perkembangan zaman yang dinamis—tidak monoton perlu direnungkan dan direncanakan. Bagaimana Covid-19

ini telah mengajarkan banyak hal, dari hasil amatan dilapangan banyak kendala-kendala, semisal bagaimana dengan kuliah praktek renang, praktek sepakbola, praktek bolavoli, praktek bola basket, yang kita tahu selama ini matakuliah praktek mengharuskan untuk bertatap muka, “mengharuskan” untuk mempraktekkan, apakah matakuliah yang dominan praktek efektif di masa covid-19 seperti ini? Belum lagi kendala jaringan internet yang tidak memadai, kompetensi sumber daya manusia yang acapkali kurang *aware* terhadap situasi dan kondisi saat ini, tentu menjadi hal yang perlu adanya tindak lanjut dalam menyikapi dinamika dalam dunia pendidikan jasmani dan olahraga.

Berinovasi ditengah Pandemi

Wajah pendidikan berubah drastis akibat pandemi covid-19, konsep kuliah dirumah tidak pernah menjadu isu utama. Kemampuan dalam berinovasi sangat dibutuhkan dalam situasi seperti ini. Inovasi dalam pembelajaran menjadi hal yang mendasar, terobosan-terobosan baru dalam mendesain pembelajaran daring menjadi topik yang hangat untuk dibicarakan. Sejauh ini sudah ada inovasi pembelajaran berbasis *blended learning* dalam pendidikan jasmani dan olahraga. *Blended learning* yang merupakan pembelajaran campuran antara tatap muka, offline dan online, menawarkan solusi baru sebagai metode pembelajaran yang memusatkan pembelajaran kepada peserta didik, dimana dengan *blended learning* garis besarnya memberikan keleluasaan kepada peserta didik untuk belajar dimana saja dan kapan saja. Inovasi

yang serupa mungkin juga diperlukan, mengingat situasi seperti sekarang ini, yang mengharuskan daring secara penuh, tanpa ada tatap muka menjadi *challenge* tersendiri.

Catatan akhir

Belajar dari dinosaurus, konon katanya dinosaurus punah sebab tidak mampu beradaptasi terhadap lingkungan. Apa yang tersisa dari dinosaurus saat ini adalah temuan-temuan fosil yang menggambarkan bahwa dimasanya binatang ini tergolong amat besar. Kemampuan untuk cepat beradaptasi sangat dibutuhkan dalam situasi saat ini. Perubahan-perubahan yang terjadi saat ini mengharuskan kita untuk terus berinovasi dan berkreasi. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, kemampuan untuk "*mengcreate*" sangatlah diperlukan guna menunjang mutu pendidikan. Sebagai penutup saya ingin mengutip pernyataan dari William Frederick Book, bahwa "*Learn to adjust yourself to the conditions you have to endure, but make a point of trying to alter or correct conditions so that they are most favorable to you*". Karena itu mengambil sisi positif dari covid-19 ini sebagai pemantik untuk terus belajar ditengah segala kemungkinan perubahan.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Z, dkk. (2020). Pembelajaran online berbasis proyek salah satu solusi Kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi covid-19. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan Volume 5 Nomor 1, Mei 2020

- Afriansyah, Anggi. (2020). Covid-19, Transformasi Pendidikan dan Berbagai Problemnya. (online) tersedia [https : // kependudukan. lipi. go. id/ id/ berita/53-mencatatcovid19](https://kependudukan.lipi.go.id/id/berita/53-mencatatcovid19) [28/05/2020]
- Darmalaksana, W, dkk. (2020). Analisis Pembelajaran Online Masa WFH Pandemic Covid-19 sebagai Tantangan Pemimpin Digital Abad 21. Karya Tulis Ilmiah Work From Home UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Dewi, Wahyu Aji Fatma. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar. Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 2 Nomor 1 April 2020.
- Firman, Sri Rahayu Rahman. (2020) Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. Indonesian Journal of Educational Science Volume 02, No 02 Maret 2020.
- Luthra, Poornima & Mackenzie, Sandy. (2020). 4 Ways Covid-19 Education Future Generations. tersedia <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/4-ways-covid-19>. [27/05/2020]
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coro navirus Disease (Covid-19).

- Purwanto, Agus, dkk. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling* Volume 2 Nomor 1 Tahun 2020.
- Tam, Gloria & El-Azar, Diana. (2020). 3 ways the coronavirus pandemic could reshape education. tersedia
<https://www.weforum.org/agenda/2020/03/3-ways-coronavirus-is-reshaping-education-and-what-changes-might-be-here-to-stay/>
[28/05/2020]
- Yudhoyono, A.H. (2020). Pendidikan Indonesia di Tengah Pandemi Covid-19. E-Paper Media Indonesia Jum'at 08 Mei 2020.
- Zaharah, dkk. Impact of Corona Virus Outbreak Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-I* Vol. 7 No. 3 (2020)

KESIAPAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLARAGAAN UM DALAM PEMBELAJARAN BERBASIS BLENDED LEARNING DALAM MASA PANDEMI COVID-19

***Dr. Wasis Djoko Dwiyojo, M.Pd⁴
Universitas Negeri Malang***

“Menghadapi situasi new normal pada semester mendatang, jika masa pandemic Covid 19 dan kebijakan belajar di rumah masih diberlakukan maka pembelajaran berbasis blended tetap dapat dilaksanakan dengan mengganti tatap muka dengan tatap maya (dengan tele conference)”

Infeksi virus Corona yang disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*), pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam

⁴ Wasis D. Dwiyojo, dosen pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang sejak tahun 1987. Menyelesaikan pendidikan S1 jurusan Pendidikan Kepelatihan, IKIP Semarang (1985), S2 program studi Teknologi Pembelajaran IKIP Malang (1994), dan S3 program studi Teknologi Pembelajaran, Universitas Negeri Malang (2001).

waktu beberapa bulan. Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebarannya. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini. Dampak dari kebijakan pencegahan Covid 19 adalah bekerja dan belajar di rumah, semua lembaga pendidikan dari TK sampai PT melakukan kebijakan belajar dan mengajar dari rumah. Kondisi ini merupakan kondisi yang tiba-tiba, karena hampir sebagian besar kampus mengandalkan pembelajaran tatap muka, wajib hadir 80% tatap muka. Namun dengan kondisi kebijakan belajar di rumah, maka menjadikan pembelajaran menggunakan online.

Pelaksanaan pembelajaran di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, saat kebijakan belajar di rumah, pembelajaran regular tatap muka sudah berjalan selama 7 minggu (7 kali pertemuan) dari 16 minggu pada semester genap 2019/2020, selebihnya 8 dilakukan melalui belajar online. Kondisi ini memaksa dilaksanakannya pembelajaran berbasis *blended learning*, yaitu pembelajaran mengkombinasikan tatap muka dan online. Walau sebenarnya, gagasan pembelajaran berbasis *blended learning* muncul sejak tahun 2000an di Amerika.

Pembelajaran berbasis *blended learning* yaitu pembelajaran yang mengkombinasikan berbagai sumber belajar dan modus belajar tatap muka dengan pembelajaran online. Istilah lain yang sering digunakan adalah *hybrid course* (*hybrid* = campuran/kombinasi,

course = mata kuliah). Makna asli sekaligus yang paling umum blended learning mengacu pada belajar yang mengkombinasi atau mencampur antara pembelajaran tatap muka (*face to face = f2f*) dan pembelajaran berbasis komputer (*online* dan *offline*). Sebagai sebuah model pembelajaran, blended learning berkembang sejalan dengan semakin meningkatnya penggunaan internet. *Blended learning* itu sendiri menurut definisinya secara umum adalah merupakan perpaduan antara pembelajaran di kelas secara tatap muka (tradisional) dengan pembelajaran yang memanfaatkan media online. Thorne (2003) menggambarkan blended learning sebagai "*It represents an opportunity to integrate the innovative and technological advances offered by online learning with the interaction and participation offered in the best of traditional learning*".

Hasil penelitian Karen Precel, dkk (2009) terkait dengan kontribusi komponen-komponen dalam blended learning menunjukkan bahwa komponen pembelajaran yang dianggap paling berkontribusi belajar adalah tugas-tugas (rerata = 4,72), buku cetak (rerata = 4,54), presentasi pertemuan (rerata = 4,42), dan pertemuan kuliah tatap muka (rerata = 4,15). Video online kuliah memberikan kontribusi terhadap belajar (rerata = 3,83), buku pelajaran online memiliki kontribusi rata-rata untuk belajar (rerata = 3,32), walaupun kontribusinya rendah hampir setengah dari peserta (46,5%) menyatakan sering menggunakannya. Pada pembelajaran di pendidikan tinggi, blended learning biasanya terdiri dari pertemuan kelas tatap muka satu kali per minggu, dengan mahasiswa menggunakan pembelajaran online untuk menyelesaikan

proyek kelompok dan tugas kelas yang lain (Molenda & Boling, 2008). Hal tersebut dibuktikan dari hasil penelitian yang mengemukakan manfaat dari strategi blended learning di antaranya keberhasilan dalam (a) mencapai tujuan pembelajaran, (b) mengubah pola pembelajaran yang sebelumnya berpusat pada dosen menjadi berpusat pada mahasiswa, (c) menyeimbangkan kemandirian mahasiswa dalam belajar serta memotivasi mahasiswa untuk mendisiplinkan diri dalam pembelajaran (Murphy, 2002; Osguthorpe & Graham, 2003; Riffel & Sibley, 2003; Voos, 2003; Dziuban et al., 2004). Strategi pembelajaran ini digunakan dalam proses pembelajaran dengan beberapa alasan (1) memperkaya pengelolaan pembelajaran, (2) mempermudah akses pengetahuan, (3) meningkatkan interaksi belajar, (4) personal agency, (5) efektivitas biaya, dan (6) kemudahan revisi materi ajar (Osguthorpe & Graham (2003). Hal ini berarti bahwa blended learning merupakan strategi untuk memanfaatkan kelebihan kedua modus pembelajaran yaitu bentuk perkuliahan konvensional (tatap muka) dan perkuliahan yang berbasis komputer, baik secara online maupun offline (Collis & Moonen, 2001; Graham, 2006; Korkmaz & Karakus, 2009). Oleh karena itu, kombinasi modus pembelajaran (online dan konvensional) itu menawarkan pembelajaran yang lebih efektif dan memudahkan akses pembelajaran (Morgan, 2002; Graham et al., 2003; Murphy, 2003). Kurtus (2004) menyatakan bahwa *—blended learning is a mixture of the various learning strategies and delivery methods that will optimize the learning experience of the user.*

Pemenuhan kebutuhan pebelajar dengan karakteristik yang berbeda, merupakan sebuah isu fundamental pada pembelajaran, khususnya pembelajaran yang terkait dengan pemakaian teknologi informasi. Duncan (2008:545) menyatakan bahwa untuk mendapatkan hasil yang optimal dari implementasi blended learning, maka pembelajar perlu memiliki informasi tentang kognisi dan sikap pebelajar, sehingga pembelajar dapat mengidentifikasi pebelajar mana yang memperoleh manfaat paling banyak dari sebuah sistem penyampaian pembelajaran (*delivery system*). Secara khusus diharapkan pembelajar atau pendesain pembelajaran memiliki wawasan atau bahan pertimbangan yang cukup untuk mendesain sebuah model blended learning yang optimal. Graff (2003), Magoulas et al. (2003), dan Snow (1997), juga sejalan dengan pernyataan Duncan, bahwa untuk dapat mengoptimalkan sebuah sistem penyampaian pembelajaran (*delivery system*) yang bermediasi online, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan kebutuhan pebelajar. Informasi tentang kebutuhan pebelajar ini, bisa diperoleh dengan mengetahui kesiapan mahasiswa dalam pembelajaran berbasis blended learning.

Sebelum adanya kebijakan belajar di rumah, pada tanggal 24 sampai 29 Februari 2020 penulis menyebarkan angket kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan berkaitan dengan kesiapan mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran berbasis blended learning. Kesiapan meliputi sarana prasarana yang dimiliki mahasiswa untuk mengakses sumber belajar online serta pengetahuan dan keterampilan dalam teknologi informasi. Berikut data hasil survey kesiapan mahasiswa dalam

pembelajaran berbasis blended learning dengan jumlah responden 215 mahasiswa, meliputi:

1. Fasilitas yang dimiliki mahasiswa dalam mengakses sumber belajar berbasis komputer, yaitu telah memiliki: (a) HP (82,3%), (b) smarphone/tablet (22,8%), (c) Laptop (67%), dan (d) komputer desktop (22,8%).
2. Frekuensi aktivitas mahasiswa dalam browsing internet per hari untuk akses informasi dalam pembelajaran: (a) di bawah 2 jam sebesar 19,5%, (b) 2 – 3 jam sebesar 34%, (c) 3 – 4 jam sebesar 25,1%, (d) 4 – 5 jam sebesar 9,3%, dan (e) di atas 5 jam sebanyak 12,1%.
3. Tempat mengakses internet mahasiswa dilaksanakan di rumah/tempat kos sebanyak 80,9%, di kampus sebanyak 83,3%, sedangkan di beberapa tempat lain hanya berkisar 5%.
4. Perangkat yang digunakan mahasiswa dalam mengakses internet lebih banyak dilakukan menggunakan smarphone sebesar 99,1% sedangkan penggunaan laptop sebesar 69,3% dan komputer PC sebesar 2,8%.
5. Biaya yang dikeluarkan untuk paket data yang digunakan mahasiswa tiap bulan kurang dari Rp 100.000,- sebanyak 86,5%, sedangkan yang sampai Rp 200.000,- sebanyak 12,1%
6. Pengalaman mahasiswa dalam pembelajaran online, seluruh mahasiswa (100%) pernah mengalami.
7. Platform yang digunakan untuk pembelajaran online meliputi (a) Modle: 2,3%, Edmodo: 73,5%. (c) Google Classroom: 85,1%, (d) Sipejar merupakan platform kampus UM: 96,3%)

8. Mahasiswa berpendapat bahwa pemanfaatan teknologi komputer, internet, dan smartphone berguna bagi pembelajaran di perguruan tinggi sebesar 68,4% menyatakan sangat bermanfaat dan 31,6% menyatakan bermanfaat.
9. Mahasiswa setuju dengan pelaksanaan pembelajaran berbasis blended learning di FIK UM, sebanyak 69,3% menyatakan sangat setuju dan 30,2% menyatakan setuju.
10. Komposisi pembelajaran berbasis blended learning dilakukan: (a) tatap muka 75%, online dan offline 25% disetujui oleh sebanyak 58,1% dan (b) tatap muka 50%, online 25%, offline 25% disetujui sebanyak 35%.
11. Pembelajaran berbasis blended learning sudah diterapkan di FIK UM dijawab sudah sebanyak 95%
12. Tingkat kemudahan dalam mengakses internet dinyatakan mudah sebesar 80,5% dan sangat mudah sebesar 14,5%

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, mahasiswa FIK UM telah siap melaksanakan pembelajaran berbasis blended learning. Oleh karena itu pada masa Pandemi Covid 19 pembelajaran pada semester genap 2019/2020 yang memaksa 50% dilakukan online dengan tatap muka yang sudah berjalan 50%. Menghadapi situasi *new normal* pada semester mendatang, jika masa pandemic Covid 19 dan kebijakan belajar di rumah masih diberlakukan maka pembelajaran berbasis blended tetap dapat dilaksanakan dengan mengganti tatap muka dengan tatap maya (dengan *tele conference*).

DAFTAR PUSTAKA

- Collis, B. & Moonen, J. 2001. *Flexible Learning in A Digital World: Experiences and Expectations*. London: Kogan-Page.
- Duncan, J. 2008. *Learning and Study Strategies for Online Teaching*. Editor Kidd, T. T. & Song , H. 2008. *Handbook of Research on: Instructional System and Technology volume II*. New York: information Science Reference.
- Dwiyogo, W.D. 2013. *Analisis kebutuhan Pengembangan Model Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning (PBBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pemecahan Masalah*. Malang: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Malang.
- Dwiyogo, W.D. 2014. *Pengembangan Model Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning (PBBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pemecahan Masalah*. Malang: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Malang.
- Dziuban, C,H. Joel L. Hartman, Patsy D. Moskal, 2004. *Blended Learning*. Research Bulletin. Volume 2004, Issue 7. March 30, 2004.
- Graff, M. 2003. *Individual Differences in Sense of Classroom Community in a Blended Learning Environment*. *Journal of Educational Media*, 28(4) 203-210.

- Graham C.R. 2006. Blended Learning Systems: Definition, Current Trends, and Future Directions. Dalam C. Bonk & C. Graham (Eds.), *The Handbook of Blended Learning: Global Perspectives, Local Designs*. San Francisco: Pfeiffer, hlm. 3-21
- Karen Precel, Yoram Eshet-Alkalai, and Yael Alberton. 2009. Pedagogical and Design Aspects of a Blended Learning Course. *International Review of Research in Open and Distance Learning*. Volume 10, Number 2. ISSN: 1492-3831 April – 2009
- Korkmaz, Ö. & Karakuş, U. 2009. The Impact of Blended Learning Model on Student Attitudes Towards Geography Course and Their Critical Thinking Dispositions and Levels. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 8(4):5, 51-63.
- Kurtus, R. 2004. Blended Learning, (Online), (<http://www.schoolforchampions.com/elearning/blended.html>), diakses 23 Januari 2011.
- Magoulas, G.D., Papanikolaou, K. & Grigoriadou, M. 2003. Adaptive Web-Based Learning: Accomodating Individual Differences Through System's Adaption. *British Journal of Educational Technology*, 34(4), 511- 527.
- Molenda, M., & Boling, E. (2008). Creating. Dalam A. Januszewski & M. Molenda (Eds.), *Educational technology: A definition with commentary*. (hlm. 82- 130).New York:Routledge.

- Morgan, K.R. 2002. Blended Learning: A Strategic Action Plan for a New Campus. Seminole, FL: University of Central Florida.
- Murphy, P. 2003. The Hybrid Strategy: Blending Face-to-Face with Virtual Instruction to Improve Large Lecture Courses, (Online), (<http://www.ucltc.org/news/2002/12/feature.php>), diakses 11 Juni 2012
- Osguthorpe, R., & Graham, R. 2003. Blended Learning Environments: Definitions and Directions. *The Quarterly Review of Distance Education*. 4(3), 227-234.
- Riffell, S. & Sibley, D. 2003. Learning Online: Student Perceptions of a Hybrid Learning Format. *Journal of College Science Teaching*, 32, 394-99.
- Snow, R.E. 1997. Aptitude-Treatment Interactions and Individualized Alternatives in Higher Educations. In
- Thorne, Kaye. 2003. Blended Learning: How to integrate online & traditional learning. London: Kagan Page Limited.
- Voos, R. 2003. Blended Learning: What is It and Where Might It Take Us? *Sloan-C View* 2(1), 2-5.

BAB III

PARADIGMA BARU MATA KULIAH PENDIDIKAN JASMANI



PENDIDIKAN JASMANI MENJADI MATA KULIAH WAJIB INSTITUSI SEBAGAI PENGEMBANG KARAKTER

Dr. Advendi Kristiyandaru, M.Pd.¹
Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga
Universitas Negeri Surabaya

“Karakter yang baik itu perlu ditampilkan dan diwujudkan, sudah bukan saatnya untuk diajarkan. Pendidikan Jasmani menjadi mata kuliah wajib institusi yang bertujuan sebagai pengembang karakter dan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menampilkan karakter mereka”

Pembelajaran pendidikan jasmani atau yang saat ini dikenal dengan istilah PJOK, sudah diajarkan mulai jenjang pendidikan SD, SMP, dan SMA. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan

¹ Penulis lahir di Malang, 14 Desember 1974. Penulis adalah Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga (FIK) Universitas Negeri Surabaya (Unesa) sejak tahun 1998 sampai sekarang. Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga diperoleh pada tahun 1997 sebagai lulusan terbaik (IKIP Negeri Surabaya), gelar Magister dalam bidang Manajemen Pendidikan diselesaikan pada tahun 2006 (Unesa), sedangkan gelar Doktor Pendidikan Olahraga diraih pada tahun 2018 di Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Rosdiani, 2013). Salah satu tujuan pendidikan jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 adalah meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan serta mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. Selaras dengan pendapat di atas, Kristiyandaru (2010) menyatakan bahwa tujuan pembelajaran PJOK yakni: 1) memiliki karakter yang kuat; 2) memiliki kepribadian yang kuat; 3) mempunyai kemampuan berpikir kritis, sikap sportif dan mempunyai keterampilan gerak; 4) memahami konsep dan mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani. Pembelajaran ini berorientasi pada pembinaan perilaku hidup sehat. Sehat yang dimaksud bukan hanya sehat secara jasmani tetapi juga sehat secara rohani.

Mutohir dan Soemosasmita (dalam Kristiyandaru, 2010) menjelaskan bahwa manusia yang sehat adalah sehat jasmani dan rohani. Sehat jasmani meliputi: 1) pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh yang serasi dan seimbang; 2) terampil ditunjukkan dengan gerak yang makin kuat, cepat, tepat, lentur terkoordinasi, luwes, indah, anggun, dan tangkas, yang mendukung tercapainya prestasi olahraga; 3) bugar, yaitu tidak mengidap penyakit, dapat bekerja dan belajar relatif lama, dan masih memiliki daya cadang setelah bekerja dan belajar dengan keras; 4) segar, yaitu tampang selalu segar dan menarik.

Selanjutnya sehat rohani mengacu pada perilaku berbudi pekerti luhur, meliputi: 1) sehat sosial artinya mampu bekerja sama, tolong menolong, sikap terbuka, toleransi; 2) sehat emosional artinya dapat mengendalikan diri, tenggang rasa, saling memaafkan, saling menghormati, dan dapat mengutarakan pendapat secara santun; 3) sehat mental yaitu kemampuan bersikap jujur, sportif, disiplin, rela berkorban, tangguh, mantap, mandiri, dan bertanggung jawab; 4) sehat intelektual artinya mampu menggunakan daya pikirnya untuk mengantisipasi segala situasi dan keadaan secara tepat dan cepat; dan 5) sehat spiritual yaitu dapat mengambil hikmah dan merasakan nikmat karena menghayati dan dapat mengaktualisasikan perilaku hidup sehat, karena mendapat limpahan rahmat dan anugerah dari Tuhan YME.

Penjelasan di atas mengungkapkan bahwa tujuan utama dari pencapaian kesehatan yang dimiliki seseorang bukan hanya dari unsur jasmani saja, atau bahkan hanya cenderung kepada prestasi olahraga, melainkan kemampuan seseorang untuk memiliki *value* (nilai) dalam berpikir kritis, kreatif, mampu beradaptasi dengan cepat, bekerja sama, pengendalian diri, disiplin, jujur, tidak mudah menyerah dan sebagainya, yang ditanamkan atau dibentuk melalui aktivitas jasmani. Nilai-nilai tersebut akan muncul dalam perilaku keseharian, dan masyarakat awam akan menyebut sebagai karakter.

Pertanyaan yang muncul saat ini, apakah pendidikan jasmani yang dilakukan sudah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu? Apakah anak didik kita sudah

memahami nilai-nilai karakter yang terkandung di dalam pembelajaran pendidikan jasmani? Jika kita renungkan sebenarnya sudah 12 tahun guru PJOK mencoba menginternalisasi nilai-nilai luhur atau karakter yang baik kepada mereka, mulai SD (6 tahun), SMP (3 tahun) dan SMA (3 tahun). Maka nilai-nilai karakter tersebut seharusnya sudah menjadi ciri khas/atribut perilaku mereka.

Sebuah kesempatan yang baik ketika pendidikan jasmani masih bisa dimasukkan dalam kurikulum pendidikan tinggi. Beberapa perguruan tinggi yang ada di dalam negeri dan luar negeri seperti di Amerika, Taiwan dan beberapa negara lain sudah menerapkan *physical education* sebagai mata kuliah wajib. Secara khusus Universitas Negeri Surabaya (Unesa) telah menerapkan dan menjadikan pendidikan jasmani sebagai mata kuliah institusi (wajib) bagi semua mahasiswa program studi (prodi) Diploma dan Sarjana yang berjumlah 70 prodi. Mata kuliah ini akan diprogram pada semester awal (semester 1 atau 2) oleh setiap mahasiswa baru. Tidak berlaku bagi mahasiswa yang ada di Fakultas Ilmu Olahraga (FIK). Wakil Rektor Bidang Akademik Unesa berpendapat bahwa kebijakan ini diberlakukan dengan harapan bahwa mata kuliah ini dapat mendidik karakter mahasiswa serta untuk melatih keterampilan pengelolaan diri.

Mengapa pendidikan jasmani perlu menjadi mata kuliah wajib? Sebuah pertanyaan yang harus kita renungkan bersama. Tentu akan banyak pendapat yang muncul, dan tidak dipungkiri ada pro dan kontra. Kita

tidak dapat menentukan mana yang benar dan mana yang salah. Karena argumentasi yang disampaikan tentu dari berbagai sudut pandang yang berbeda-beda. Kita akan membahas dari dua sudut pandang saja, yaitu dari mahasiswa dan dosen. Yang pertama dari sudut pandang mahasiswa. Pada awal pertemuan mahasiswa masih merasa kebingungan mengapa harus menempuh mata kuliah ini? Karena mereka berpandangan harus menampilkan unjuk kerja keterampilan sebuah cabang olahraga layaknya seorang atlit. Ada tuntutan besar untuk menguasai keterampilan berbagai macam cabang olahraga. Sehingga mereka akan merasa enggan mengikuti kuliah. Namun setelah pertemuan awal disampaikan tentang deskripsi mata kuliah ini, mahasiswa baru mengetahui/memahami tujuan dan manfaat dari mata kuliah ini, mereka menjadi antusias.

Mahasiswa baru menyadari bahwa sebenarnya sejak SD, SMP, dan SMA mereka mengikuti pelajaran PJOK memiliki tujuan untuk membiasakan dan meningkatkan budaya hidup sehat. Artinya bahwa aktivitas jasmani/gerak yang mereka lakukan didasarkan pada kondisi individu masing-masing, mampu mengukur batas latihan (*training zone*) individu. Mahasiswa disadarkan bahwa mereka harus memiliki karakter disiplin, seperti mereka melakukan pemanasan sebelum beraktivitas. Mereka harus memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan kapan berlatih, jenis latihan apa yang bisa mereka kerjakan dengan mencatatnya melalui daftar catatan latihan mingguan. Aktivitas jasmani yang dilakukan merupakan wujud dari keterampilan yang sudah mereka pelajari sebelumnya.

Salah satu materi dalam perkuliahan ini adalah diselenggarakan kegiatan *classmeeting*, layaknya sebuah event besar yang sedang dinanti-nantikan. Mahasiswa sangat menikmati walau kegiatan *classmeeting* hanya berupa pertandingan sepak bola plastik, atau modifikasi cabang olahraga yang disederhanakan. Karakter bekerja sama dalam sebuah tim (bagi pemain), karakter menghargai teman (menjadi pemain atau supporter) karena mereka mahasiswa baru yang tentu saja belum lama mengenal satu dengan yang lain. Antusias mahasiswa dalam berpartisipasi baik sebagai pemain atau *supporter* kelas menunjukkan bagaimana karakter/nilai-nilai luhur olahraga yang mereka pahami. Kegiatan yang memaksa mereka menampilkan karakter ini menjadi fokus universitas untuk mengembangkan karakter mahasiswa.

Yang kedua dari sudut pandang dosen adalah pemberlakuan pendidikan jasmani sebagai mata kuliah wajib institusi oleh Rektor, memaksa para dosen pengampu untuk memahami lebih jauh tentang arti pendidikan jasmani. Sudah sewajarnya jika proses perkuliahan yang diberikan berbeda dengan pembelajaran di sekolah. Para dosen juga dipaksa kreatif dan mandiri untuk menyiapkan materi perkuliahan yang menarik dan menyenangkan. Dosen pengampu berupaya mengoptimalkan mahasiswa yang secara umum dianggap sudah cukup dewasa untuk memiliki pendapat, menentukan sikap, berani menyampaikan pemikiran tercermin dalam suasana diskusi kelas. Melalui perkuliahan ini dosen mempersiapkan mahasiswa untuk percaya diri dengan cara belajar memimpin kelas,

mempresentasikan hasil karya bentuk permainan yang dibuat oleh mahasiswa sendiri. Dosen menghimbau kepada mahasiswa untuk menyusun bentuk permainan kecil hasil kreasi mahasiswa, yang tidak dipungkiri ini harus dilakukan dengan usaha kerja keras dan pantang menyerah. Ide kreasi mahasiswa bisa saja muncul dalam bentuk permainan yang mudah dilakukan tetapi menarik dan menyenangkan.

Penerapan pendidikan jasmani di perguruan tinggi menjadi salah satu upaya mengatasi krisis moral dalam masyarakat yang saat ini juga masih banyak terjadi. Lunturnya nilai kejujuran, hilangnya rasa tanggung jawab, tidak mampu berpikir jauh ke depan, rendahnya disiplin, krisis kerjasama, krisis keadilan, dan krisis kepedulian. Sejalan dengan kebijakan pemerintah saat ini sedang populer yaitu tentang “Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka”. Merdeka belajar lebih ditujukan kepada jenjang pendidikan sekolah dengan 4 kebijakan yaitu: 1) USBN diselenggarakan sekolah; 2) Ujian Nasional diganti asesmen kompetensi minimum dan survey karakter; 3) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) satu lembar; dan 4) Zonasi lebih fleksibel. Sedangkan kebijakan Kampus Merdeka lebih khusus ditujukan untuk perguruan tinggi dengan 4 kebijakan yaitu: 1) Otonomi pembukaan prodi; 2) Akreditasi sukarela; 3) Transformasi menuju PTN-BH; dan 4) Hak belajar 3 semester di luar prodi. Kebijakan ini tidak akan pernah berhasil jika tidak disertai dengan nilai karakter yang tepat, baik oleh siswa/mahasiswa maupun pihak penyelenggara pendidikan dalam hal ini guru/dosen dan pimpinan sekolah/perguruan tinggi.

Karena penulis berada pada lingkup perguruan tinggi, maka yang dapat kita ambil sebagai contoh adalah yang terjadi dalam lingkungan kampus. Kebijakan yang akan dan sedang diberlakukan adalah kebijakan Kampus Merdeka. Ada orang yang menyebut, berarti kalau merdeka ini kan semau-maunya sendiri. Memang tipis sekali perbedaan antara merdeka dengan semau-maunya sendiri. Dan karena itu kalau ini tidak bisa dicermati, kita bisa masuk dalam jurang *problem* pendidikan untuk masa-masa berikutnya. Karena memang pendidikan itu tidak bisa dinilai langsung hari ini. Jadi pendidikan itu bisa dinilai 5 - 10 tahun atau 15 tahun yang akan datang. Jadi kalau hari ini keluar kebijakan seperti itu, bagaimana dampaknya? Ya nanti kita lihat 5-10 tahun yang akan datang. Jika tidak dipahami secara mendalam, maka akan terjadi salah kaprah, dan semua akan sulit diatur, karena harus bebas. Jika masih diatur dan dipaksa maka namanya tidak bebas/tidak merdeka. Oleh sebab itu, untuk dapat menjalankan kebijakan pemerintah ini diperlukan karakter yang baik, diantaranya adalah memahami diri (tahu dan dapat mengukur diri sendiri), penguasaan diri, daya pikir yang kritis, kemampuan beradaptasi, mandiri, dan nilai karakter yang lainnya. Jika ini tidak dimiliki, niscaya kebijakan ini dapat berhasil.

Bagi mahasiswa, perkuliahan pendidikan jasmani juga dirancang menyiapkan mereka untuk mampu berpikir kritis, pengendalian diri, mandiri dan seterusnya. Mahasiswa harus mampu berpikir apa yang harus segera dilakukan dalam situasi permainan/game. Dalam sebuah

penelitian menunjukkan bahwa untuk mengambil keputusan dibutuhkan waktu yang singkat, contoh cabang olahraga atletik butuh waktu 0,5 detik, sedangkan cabang olahraga tenis hanya butuh waktu 1 detik. Ini menunjukkan bahwa dalam segala situasi kita dilatih untuk segera mengambil keputusan dengan baik. Mahasiswa tentu akan banyak menghadapi situasi pengambilan keputusan selama studi. Karakter jujur dan pengendalian diri diajarkan melalui perkuliahan ini yaitu mahasiswa harus mampu mengukur kemampuan dirinya dalam keseriusan aktifitas gerak. Mereka melakukan dengan semangat tetapi juga tidak sampai terjadi pingsan karena memaksakan diri.

Bagi para dosen, kebijakan kampus merdeka juga perlu dilaksanakan dengan karakter yang baik. Dosen akan memberikan layanan yang terbaik kepada mahasiswa dengan mempersiapkan segala kebutuhan perkuliahan. Dedikasi ini harus terus ditanamkan, jika tidak maka dosen akan makin malas memberikan layanan perkuliahan dengan alasan merdeka mengajar, membiarkan mahasiswa belajar sendiri tanpa ada arahan. Secara khusus kebijakan kampus merdeka mengarah kepada para pengambil keputusan di tingkat prodi atau perguruan tinggi. Sebagai contoh kebijakan dibebaskannya akreditasi atau akreditasi sukarela. Jika ini dimaknai sederhana, dikhawatirkan tidak ada prodi/PT yang akan mempedulikan status akreditasinya. Padahal status ini masih akan tetap diperlukan dan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) sudah mengatur pengelolaan terkait kebijakan tersebut.

Jadi sebagai penutup ulasan ini, bahwa karakter yang baik itu perlu ditampilkan dan diwujudkan, sudah bukan saatnya untuk diajarkan. Pendidikan Jasmani menjadi mata kuliah wajib institusi yang bertujuan sebagai pengembang karakter dan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menampilkan karakter mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2006. Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas.
- Kristiyandaru, Advendi. (2010). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Rosdiani, Dini. 2013. Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.

PARADIGMA BARU PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Adi Sucipto, M.Kes²
IKIP Budi Utomo Malang

“Munculnya covid-19 merubah paradigma baru hampir semua sektor kegiatan. Dibidang pendidikan mungkin yang sangat besar dampak yang dapat dirasakan. Hampir separuh penduduk Indonesia terlibat dalam bidang pendidikan, ini jumlah yang cukup besar”

Era Normal Baru (*The New Normal Era*)

Sudah 5 bulan dunia digoncang dengan pandemi Covid-19. Sudah ribuan korban jiwa yang melayang sia-sia atas kasus ini. Masyarakat dunia juga sudah pernah mengalami pandemi yang serupa yaitu pandemi influenza (flu). Tepatnya 100 tahun yang lalu pada tahun 1918-1919. Menginfeksi sepertiga dari penduduk dunia.

² Dr. Adi Sucipto, M.Kes, merupakan dosen program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana IKIP Budi Utomo Malang. Lahir di Banyuwangi, sebuah Kabupaten yang terletak di ujung timur Pulau Jawa. Sekarang tinggal di Kota Malang. Sarjana Kepelatihan Olahraga diperoleh dari IKIP Negeri Surabaya Tahun 1990, kemudian memperoleh gelar Magister Ilmu Kesehatan Olahraga (M.Kes) dari Universitas Airlangga Tahun 1996. Gelar Doktor Ilmu Keolahragaan (sport science) diperoleh dari Universitas Negeri Surabaya Tahun 2016.

Tampaknya siklus seratus tahunan muncul kembali dengan nama yang berbeda. Banyak upaya manusia yang telah dilakukan untuk memerangi virus ini. Namun belum juga hengkang dari hadapan manusia. Bahkan Covid-19 ini sepertinya ingin hidup saratus tahun lagi. Pembuatan obat anti virus, dan vaksin berpacu dengan kecepatan mutasi penyakit ini sehingga obat yang diproduksi memungkinkan tidak efektif. Manusia harus mengiringi perilaku virus ini agar hidup berdampingan. Semua slogan awal kita berperang dengan covid-19, sekarang slogan berubah menjadi kita berdamai dengan Covid-19. Manusia mau atau tidak mau harus memulai hidup dalam era normal baru (*The new normal era*). Pada enam bulan lalu kita tidak biasa dengan memakai masker, tidak biasa jaga jarak (*social distance*), jarang cuci tangan, tidak biasa mengajar online, tidak biasa belanja online dan tidak biasa bekerja di rumah. Sekarang sebaliknya, semuanya harus berubah.

Semua sektor harus merestrukturisasi bidang perbankan misalnya harus berubah, yang dulu menggunakan *closed banking system* sekarang menggunakan *open banking*, gedung-gedung yang besar dan megah yang dulu menjadi andalan, sekarang tidak lagi. Dibidang penerahan masa, seminar yang melibatkan ratusan peserta tidak perlu menyediakan ruangan atau gedung yang lengkap dengan sound system dengan biaya ratusan juta. Cukup webinar praktis tidak mengeluarkan biaya yang banyak.

Kampus yang selama ini menyediakan kuliah tatap muka, dengan ketentuan rasio dosen dan mahasiswa, misalnya ilmu eksakta 1:30 dan non eksakta 1: 45 sudah tidak lagi diperlukan. Banyak penghematan yang bisa di pangkas selama Covid-19, mulai biaya listrik,air, biaya transportasi dan lain-lain. Nah sekarang kehidupan baru seperti apa untuk kampus. Sekarang yang harus diupayakan adalah bagaimana proses pembelajaran online atau blended learning ini menjadi efektif.

Timbul Masalah Baru

Munculnya covid-19 merubah paradigma baru hampir semua sektor kegiatan. Dibidang pendidikan mungkin yang sangat besar dampak yang dapat dirasakan. Hampir separuh penduduk Indonesia terlibat dalam bidang pendidikan, ini jumlah yang cukup besar. Perubahan interaksi guru dengan siswa dari pola tatap muka dengan pola tatap layar laptop atau handphone. Dari pola asuh di kelas dengan pola asuh di rumah tanpa pengawasan guru. Guru biasanya beli paketan pulsa secukupnya menjadi harus memasang Wifii bagi dosen, guru, siswa atau mahasiswa.

Kegiatan pembelajaran pola daring ini, jelas dibutuhkan dukungan teknologi yang memadai. Siswa atau mahasiswa yang ekonomi menengah ke atas tidak menajadi masalah, tetapi bagi yang berekonomi menengah ke bawah dan berada di pedesaan pasti menjadi masalah serius. Belum kelar juga menata ekonomi yang carut marut akibat wabah covid-19, para orang tua dibebani menyiapkan kelengkapan pembelajaran anaknya. Jika tidak, anaknya akan ketinggalan pelajaran.

Pemerintah berupaya meminimalisir dampak ini dengan membuat program pembelajaran lewat siaran TVRI mulai pelajaran tingkat SD sampai SMA. Ini pun juga muncul masalah klasik yaitu belum ada aliran listrik dan jaringan internet disebagian desa di Indonesia.

Blended learning dan Online learning

Ada beberapa definisi tentang blended leaning, misalnya Thorne (2003), Bersin (2004), Dwiyo (2014), So & Bonk (2006) *Blended learning* adalah perpaduan dari teknologi multimedia, CD ROM, *video streaming*, kelas virtual, *voicemail*, *email* dan telepon *conference*, animasi teks *online* dan *video-streaming*. Intinya pembelajaran *blended* dapat menggabungkan pembelajaran tatap muka (*face-to-face*) dengan pembelajaran berbasis komputer dan online. Mengajar PJOI identik mengajar di lapangan indoor atau outdoor, sehingga membutuhkan model mengajar yang spesifik.

Mengajar online berbasis pengetahuan tidak banyak mengalami kendala, namun mengajar PJOI cukup menyita perhatian khusus karena guru harus mengutamakan tugas gerak pada siswa. Guru harus menyiapkan perangkat pembelajaran, membuat video, menyusun gambar tugas gerak kemudian dikirim kepada siswanya. Melalui aplikasi yang telah disepakati.

Efektifkah Pembelajaran Daring? *Ada dua kemungkinan yang terjadi bagi siswa atau mahasiswa.* Jika anak yang mempunyai semangat dan etos kerja tinggi familarnya dengan teknologi informasi, belajar daring tidak

menjadi masalah. Bahkan mungkin jadi siswa tipe ini akan mendapatkan ilmu lebih banyak dibandingkan dengan sekolah tatap muka, yang materi hanya berasal dari guru. Tetapi bagi siswa atau mahasiswa yang semangat dan etos kerjanya rendah untuk tidak mengatakan pemalas, belajar daring menjadi masalah. Siswa atau mahasiswa tipe ini ketika dibimbing langsung oleh guru saja masih harus remedial apalagi tanpa bimbingan guru.

Pendidikan di Era Normal Baru

Seiring pandemi covid-19 tidak kunjung berakhir, masyarakat Indonesia dan dunia semua sektor pekerjaan akan memasuki era normal baru. Era normal baru ini menuntut masyarakat mematuhi pola hidup sehat dengan protokol kesehatan. Pola hidup normal baru ini harus segera disosialisasikan disemua pemangku kebijakan dan semua sektor kehidupan, demikian kata Epidemiolog dr Dicky Budiman M.Sc.PH, Ph.D (Cand) *Global Health Security* CEPH Griffith University. Covid-19 cenderung menjadi endemik yaitu penyakit yang ada secara permanen tetap ada di tengah-tengah masyarakat, seperti influenza, cacar air dan lain-lain.

Era normal baru ini menuntut pelaku pendidikan berpola perilaku baru. Pola sekolah baru ini menurut Dick sebagai berikut: 1. Proses skrining kesehatan bagi guru dan karyawan sekolah; 2. Skrining zona lokasi tempat tinggal; 3. Lakukan test covid-19; 4. Guru dan karyawan yang telah lolos tahapan skrining diberi tanda; 5. Sosialisasi virtual virtual pola baru ke orang tua, siswa, guru, dan staf sekolah; 6. Atur waktu kegiatan belajar mengajar; 7. Data dan cek kondisi siswa secara virtual; 8.

Pengaturan posisi duduk kalau perlu diberi pembatas antar siswa; 9. Guru tidak berpindah kelas; 10. Menjaga jarak antara guru dan siswa; 11. Skrining harian sebelum berangkat ke sekolah; 12. Tidak berkumpul; 13. Skrining fisik untuk guru, siswa, karyawan dan wali murid yang memasuki halaman sekolah; 14. Penerapan aturan pola sekolah baru, meliputi: selalu wajib bermasker, pengaturan jarak, tidak menyentuh, membiasakan cuci tangan, penyediaan wastafel dan hand sanitizer pada beberapa lokasi sekolah; Selain itu, tidak ada pedagang luar atau kantin dan siswa dapat membawa bekal sendiri dari rumah; 15. Pemasangan informasi pencegahan corona di semua sekolah; 16. Pemberian disinfektan disemua kelas setiap hari; 17. Tutup tempat bermain; 18. WFH bagi yang bepergian; 19. Disiapkan dukungan UKS dan psikologis harian di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bersin, J. 2004. *The Blended Learning Book: Best Practices, Proven Methodologies, and Lessons Learned*. San Francisco: Pfeiffer.
- Dwiyogo, W.D. 2014. Pengembangan Model Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning (PBBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pemecahan Masalah. Malang: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Malang.
- So, H.-J., & Bonk, C. J. 2010. Examining the Roles of Blended Learning Approaches in Computer-Supported

Collaborative Learning (CSCL) Environments: A Delphi Study. *Educational Technology & Society*, 13 (3), 189–200.

Thorne. K. 2003. *Blended learning: How to integrate online and traditional learning*, First published in Great Britain and the United States

<https://www.msn.com/id-id/berita/other/metamorfosis-dunia-pendidikan-di-masa-pandemi-covid-19/ar-BB13pjVe>

PLATFORM GOOGLE FORM STRATEGI EFEKTIF DALAM PENELITIAN SURVEI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Muhammad Irfan, S.Pd., M.Or.³

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

“Google Form menyediakan fitur yang dapat memudahkan peneliti dalam membuat formulir kuesioner. Pemanfaatan fitur ini akan memudahkan peneliti mendapatkan informasi dari responden dengan cepat yang otomatis tersimpan dalam layanan Google peneliti tersebut.”

Pendahuluan

Pemerintah harus melakukan berbagai kebijakan dalam meminimalisir penyebaran virus pada masa pandemi Covid-19. Aktivitas dari banyak instansi harus dilakukan dari rumah. Proses perkuliahan di perguruan tinggi beralih dari *offline* menjadi *online*. Penguatan materi

³ Penulis bernama lengkap Dr. Muhammad Irfan, S.Pd., M.Or. Lahir di Asahan, 24 Oktober 1973, penulis adalah dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, penulis menyelesaikan program Sarjana pada program studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP Medan (1998), Magister di program studi IOR Pascasarjana UNS (2006), dan menyelesaikan program Doktor pada program studi POR Pascasarjana UNNES (2017).

perkuliahan yang mungkin selama ini menggunakan pendekatan metode seperti studi wisata, observasi lapangan, wawancara tidak mungkin dapat dilakukan seperti masa sebelum terjadinya wabah pandemi covid-19.

Sebelum terjadi wabah pandemi Covid-19 proses penyusunan skripsi tidak menjadi masalah bagi mahasiswa. Keadaan sekarang berubah, mahasiswa dan dosen harus melakukan kegiatan belajar-mengajar dari rumah, bahkan hampir semua karyawan atau pegawai instansi juga bekerjanya harus dari rumah. Keadaan yang demikian menjadi permasalahan bagi mahasiswa yang akan menyusun skripsi. Wajar kalau seorang mahasiswa datang, lalu mengkomunikasikan maksudnya kepada pimpinan atau pihak lembaga yang terkait dengan skripsi yang akan dikerjakannya, namun cara lajim seperti ini tidak dapat dilakukan lagi pada saat ini. Diharapkan dengan keadaan yang demikian, mahasiswa diperbolehkan menggunakan media seperti telepon, email dan media lainnya yang berbasis internet untuk mengkomunikasikan maksud dari penyusunan skripsi tersebut. Pihak yang menjadi terkait dengan permasalahan ini hendaknya bisa menerima, saling bersinergi dan mulai mengakrabkan diri dengan cara seperti ini, walaupun mungkin di beberapa instansi cara seperti ini dimasa sebelum wabah pandemi covid-19 tidak lajim.

Mahasiswa harus mulai belajar berkomunikasi dengan berbagai media berbasis internet dengan cara santun dan ber-etika. Ini cara strategis agar skripsi tetap dapat dikerjakan dan penyebaran virus covid-19 tetap

dapat diminimalisir. Pihak yang menjadi terkait dengan permasalahan ini juga perlu memahami, bahwa penggunaan media teknologi ini kiranya diperbolehkan bukan untuk kepentingan administrasi saja tapi juga untuk kepentingan pengambilan data dilapangan dan keperluan lainnya lagi. Penyusunan skripsi dengan cara yang demikian jangan pula dijadikan peluang bagi mahasiswa untuk menjadi longgar, lengah, tidak mengerjakan skripsi dengan optimal sehingga kualitas skripsi menjadi rendah.

Platform Google Form adalah aplikasi tawaran dalam artikel ini. *Platform Google Form* merupakan fitur Google yang tujuannya dalam hal ini untuk memudahkan mahasiswa mengumpulkan data penelitian skripsinya melalui internet. Mahasiswa dan semua pihak terkait tidak perlu datang atau berkumpul pada satu waktu dan tempat yang sama, sehingga tidak terjadi keramaian.

Manfaat Google Form dalam Penelitian Survei

Platform Google Form adalah produk inovasi Google untuk memudahkan akses data elektronik. *Platform Google Form* awalnya sebagai fitur *Google Spreadsheets*. Pengguna bisa menambah formulir ke *spreadsheet*, memformatnya dalam lembar terpisah, dan melihat tanggapan formulir di lembar lain. Saat ini Google mengubahnya menjadi aplikasi yang mandiri. Pengguna dapat membuat dan mengelola formulir di docs.google.com/forms, dengan template dan akses cepat ke semua formulir pengguna di satu tempat.

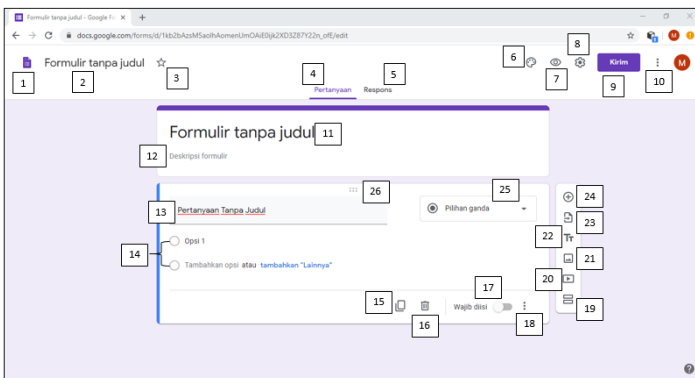
Penelitian survei adalah metode riset yang salah satu cara mendapatkan datanya dengan menggunakan kuesioner. Tujuan kuesioner dibuat untuk memperoleh informasi tentang sejumlah responden yang dianggap

mewakili populasi tertentu, misalkan pencarian tahu tentang “*bagaimana penerapan pelaksanaan K13 dalam pembelajaran PJOK di sekolah-sekolah project pilot pada suatu wilayah*”. Survei yang dilakukan pada penelitian ini berarti melakukan penyelidikan untuk mencari tahu bagaimana guru melaksanakan pembelajaran PJOK di sekolah yang menerapkan kurikulum K13 pada suatu wilayah. Penyelidikan ini dilakukan untuk mendapatkan fakta dari gejala-gejala yang ada, dan mencari keterangan faktual lainnya, sehingga maksud atau tujuan penelitian ini dilakukan dapat terjawab, jawaban tersebut kemudian menjadi landasan untuk memberi rekomendasi yang tepat.

Banyak data biasanya yang harus diolah dalam kegiatan survei. Jumlah data yang didapat, berbanding lurus dengan formulir survei yang akan diperoleh dari responden. Keadaan demikian akan menyita tenaga dan waktu yang lama. *Google Form* menyediakan fitur yang dapat memudahkan peneliti dalam membuat formulir kuesioner. Pemanfaatan fitur ini akan memudahkan peneliti mendapatkan informasi dari responden dengan cepat yang otomatis tersimpan dalam layanan *Google* peneliti tersebut. Data yang diperoleh akan terdistribusi, tertabulasi secara otomatis, online dan real-time. Manfaat real-time, atau diistilahkan sebagai *real-time collaboration* adalah fitur yang memungkinkan banyak orang bekerja dalam satu berkas pada satu waktu. Perubahan yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi ini akan tersimpan otomatis, tidak perlu takut kehilangan berkas, rusak atau terkena virus.

Mengenal Fitur Google Form

Mahasiswa yang akan membuat kuesioner menggunakan *Google Form* harus memiliki akun *Google/Gmail* terlebih dahulu. Akun *Gmail* tersebut digunakan untuk login ke fitur aplikasi *Google Form*. Sebelum membuat formulir kuesioner, sebaiknya mahasiswa bersangkutan mengenal beberapa tools yang menjadi fitur dalam *Platform Google Form* agar memudahkan dalam membuat formulir dimaksud. Pertama, login dulu ke akun *Google*, kemudian akses laman <https://docs.google.com/forms>, lalu muncul tampilan laman *Google Form*. Klik fitur "*formulir kosong*" untuk memulai pembuatan formulir baru. Tampilan setelah fitur ini diklik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar Tampilan Fitur *Google Form*

Penjelasan fitur *Google Form* pada gambar diatas sesuai penomorannya adalah sebagai berikut:

1. Fitur ini jika di “klik” akan mengembalikan kepada tampilan laman *Google Form*.
2. Fitur ini berfungsi untuk mengubah nama file *Google Form* sesuai dengan nama yang diinginkan.
3. Tanda bintang berfungsi sebagai penanda bahwa file tersebut favorit/penting dibanding formulir yang lain.
4. Bar ini berisi pertanyaan yang dibuat dan yang ditampilkan kepada responden.
5. Bar hasil tanggapan para responden.
6. Fitur ini sebagai alat estetika *Google Form*.
7. Fitur ini adalah pratinjau *Google Form*, tujuannya untuk meminimalkan kesalahan ketika formulir disebar kepada responden.
8. Fitur pengaturan; seperti pemberitahuan kepada responden berupa e-mail jika sudah mengisi formulir, atau bisa juga untuk mengacak urutan pertanyaan dari formulir yang dibuat.
9. Fitur pengiriman; berfungsi sebagai link penyebar formulir kepada responden.
10. Fitur ini mempunyai ragam fungsi, salah satunya adalah untuk mengundang rekan dalam mengedit formulir yang disusun.
11. Wadah untuk menuliskan tema survei yang akan dilakukan.
12. Wadah untuk menuliskan, mengantarkan responden tentang maksud dari formulir yang dikirimkan kepada mereka.
13. Wadah untuk menuliskan pertanyaan.

14. Fitur ini adalah tool yang ikut serta dalam wadah penulisan pertanyaan, dan berfungsi sebagai wadah jawaban bagi para responden.
15. Fitur duplikat box, untuk memudahkan membuat pertanyaan sejenis sehingga lebih efisien.
16. Fitur untuk menghapus keseluruhan box tanya yang salah dalam satu tindakan.
17. Fitur *required*; merupakan tool yang dapat di klik, jika ada beberapa pertanyaan yang wajib diisi oleh para responden, misal jenis kelamin, atau pertanyaan lainnya.
18. Setting box tanya; Fitur ini berfungsi sebagai pengaturan umum opsi tanya bagi responden, bisa berupa validasi jawaban maupun urutan acak opsi jawaban.
19. Fitur *section*, berfungsi untuk membagi konten dalam beberapa bagian sehingga memudahkan bagi peneliti dan responden membuat dan mengisi pertanyaan sesuai dengan konten masing-masing.
20. Fitur ini berfungsi untuk meletakkan video yang memiliki hubungan dengan formulir yang akan disusun pada box tanya.
21. Fitur ini berfungsi untuk meletakkan gambar lambang organisasi atau gambar lain yang memiliki hubungan dengan formulir yang akan disusun.
22. Fitur ini menjadi salah satu aspek yang berfungsi sebagai tanda bahwa ada pertanyaan/isian yang berbeda dari sebelumnya.
23. Fitur untuk mengimpor pertanyaan.

24. Fitur untuk menambahkan pertanyaan.
25. Fitur ini ikut serta dalam fitur wadah tanya yang berfungsi sebagai wadah jawaban bagi para responden.
26. Fitur ini jika di klik akan timbul efek 3D pada box pertanyaan sebagai pemisah/pembatas dengan bagian judul atau box pertanyaan lainnya.

Jawaban responden dari formulir survei yang dibuat pada *Google Form* nantinya akan disimpulkan secara otomatis. Jawaban tersebut hanya dapat dilihat oleh peneliti bersangkutan dan akan terangkum otomatis. Rangkumannya dapat dilihat secara keseluruhan atau dari tiap responden. Peneliti akan dipermudah dalam mengkalkulasi hasil dari setiap pertanyaan yang diajukan tanpa harus menghitung kembali secara manual. Analisisnya kemudian ditampilkan dalam bentuk diagram, grafik batang, dan grafik garis.

Penutup

Skripsi yang akan dikerjakan mahasiswa temanya pasti beragam. Tidak semua jawaban penelitian dapat diselesaikan dengan pendekatan survei. Artikel ini paling tidak memberi sedikit kontribusi terhadap permasalahan mahasiswa yang akan mengerjakan skripsi pada masa wabah ini. *Google Form* bukan aplikasi yang hanya dapat digunakan untuk kebutuhan survei saja, bisa sebagai ujian online; konfirmasi kehadiran disaat kuliah online interaktif, rapat, seminar dan masih banyak fungsi lainnya lagi yang bisa dimanfaatkan pada masa wabah pandemi covid-19 seperti sekarang ini.

Jika semua pihak berkenan, apa salahnya penggunaan aplikasi berbasis internet ini menjadi cara lajim bagi mahasiswa yang akan menyusun skripsi disaat situasi sudah normal. *Google Form* juga bukan satu-satunya aplikasi yang bisa dimanfaatkan pada saat wabah sekarang ini, banyak aplikasi lainnya. Diharapkan banyak pihak dari berbagai bidang berkenan untuk berbagi, sehingga banyak orang mengenal jenis media berbasis internet dan dapat mengaplikasikannya sesuai kebutuhan masing-masing.

Sekarang ini menuntut dan membuat banyak orang harus akrab menggunakan aplikasi berbasis internet. Anggaplah ini hikmah yang harus tetap disyukuri, bahwa dengan penggunaan aplikasi berbasis internet ternyata banyak pekerjaan yang tetap dapat dilakukan. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa segera menghilangkan wabah ini, dan memberi perlindungan kesehatan optimal kepada semua orang, khususnya kepada mahasiswa yang akan mengerjakan skripsinya pada masa pandemi covid-19 ini.

PERKULIAHAN ILMU FAAL DI MASA PANDEMI COVID-19

Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO⁴
Universitas Islam 45 Bekasi


Pada masa pandemi Covid-19 ini, dosen dituntut beradaptasi secara cepat untuk merencanakan pembelajaran dalam satu semester kedepan secara daring, termasuk dalam pemilihan cara evaluasi. Saya adalah Dosen pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Islam 45 Bekasi. Salah satu mata kuliah yang saya ampu pada Semester Genap 2019/2020 ini adalah ilmu faal untuk mahasiswa semester 2. Dalam proses pembelajaran ilmu faal dimasa pandemi Covid-19 ini, dosen harus lebih aktif dan memfasilitasi mahasiswa, mengingat perubahan sistem pembelajaran secara tiba-tiba yang awalnya tatap muka menjadi *full e-learning* dalam satu semester ini.

⁴ Aridhotul Haqiyah, dilahirkan di Kabupaten Bojonegoro pada tanggal 23 Juli 1991. Penulis bekerja sebagai Dosen pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi. Pada tahun 2009 menjadi mahasiswa program studi S1 PJKR Universitas Islam “45” Bekasi, tahun 2014 menempuh Pendidikan S2 Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta dan akhirnya tahun 2017 melanjutkan Pendidikan S3 pada Program Pascasarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta sampai saat ini.

Ilmu faal (fisiologi) adalah salah satu mata kuliah keahlian berkarya (MKB) 3 sks pada Proram Studi PJKR Universitas Islam 45 Bekasi dengan kode mata kuliah KPO 109. Kajian ilmu faal meliputi ilmu faal dasar dan ilmu faal olahraga. Dalam ilmu faal dasar dipelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh, sedangkan ilmu faal olahraga sebagai salah satu disiplin kedokteran berusaha untuk mempelajari efek latihan terhadap tubuh, mempelajari bagaimana efisiensi tubuh manusia. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai yang diharapkan.

Dalam upaya pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), Universitas Islam 45 Bekasi membuat Sistem Informasi Manajemen Akademik (SIMAK) berbasis web yang terpasang pada situs <http://simak.unismabekasi.ac.id>, digunakan untuk menghimpun data, informasi dan alat kelengkapan berkas akademik sivitas akademika Universitas Islam 45 Bekasi. Adapun tampilan dari Sistem Informasi Manajemen Akademik (SIMAK) Universitas Islam 45 Bekasi dalam kehadiran dosen beserta materi pembelajaran sesuai RPS ilmu faal di setiap pertemuan adalah sebagai berikut:

SIMAK UNISMA



DOSEN

- Bimbingan Praktikum Kerja
- Bimbingan Penelitian
- Bimbingan KKN
- Data Kegiatan Dosen
- Data Pengajar
- Data RPS
- Litabmas Internal
- Jadwal Perkuliahan
- Jadwal Ujian

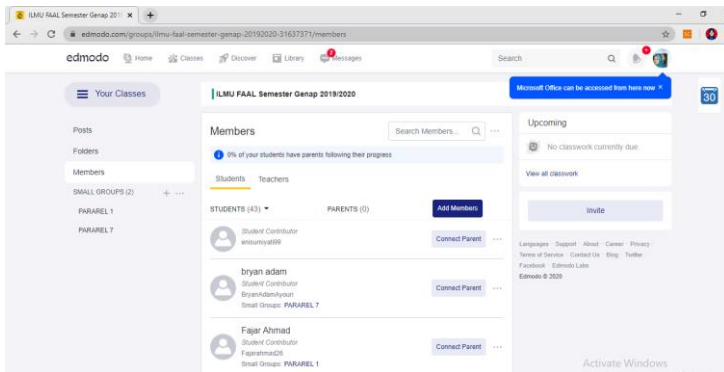
Daftar Kehadiran Dosen (IK - Ilmu Faal - KPO342005.1) 2021

No	Minggu Pertemuan	Tanggal	Pembelajaran	Aksi
1	Minggu -1	19/03/2020 - 19/03/20	1. Penyampaian silabus dan kontrak matakuliah 2. Pengertian ilmu faal dasar dan ilmu faal olahraga 3. Ruang lingkup ilmu faal. 4. Struktur organisasi biologi manusia	
2	Minggu -2	20/03/2020 - 13/03/20	1. Penjelasan mengenai kehidupan terkecil berupa sel, 2. Penjelasan cairan intrasel dan ekstrasel dalam tubuh manusia, 3. Pengertian homeostatis dan cara mempertahankan homeostatis	
3	Minggu -3	02/04/2020 - 13/03/21	1. Konsep struktur dan fungsi otot, 2. Pengertian muscle fiber dan lapisannya, 3. Fisiologi otot lurik, otot polos, dan otot jantung.	
4	Minggu -4	09/04/2020 - 15/03/20	1. Konsep kontraksi isotonic dan isometrik, 2. Energi untuk kontraksi, 3. Kelelahan pada otot	
5	Minggu -5	16/04/2020 - 19/07/20	1. Situasi saraf pusat dan saraf perifer, 2. Neuromuscular Junction	
6	Minggu -6	23/04/2020 - 15/06/20	1. Penyampaian konsep refleks pada saraf, 2. Unconditioned reflex and Condition reflex.	
7	Minggu -7	30/04/2020 - 13/09/20	1. Fungsi umum darah dan plasma, 2. Fungsi sel darah merah dan darah putih	
8	Minggu -8	06/05/2020 - 21/08/18		

Rencana Pembelajaran Semester (RPS) adalah dokumen perencanaan pembelajaran yang disusun sebagai panduan bagi mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan perkuliahan selama satu semester untuk mencapai capaian pembelajaran yang telah ditetapkan. RPS yang telah diinput pada Sistem Informasi Manajemen Akademik (SIMAK) harus disesuaikan lagi strategi pelaksanaannya sehingga efektif diimplementasikan pada masa Pandemi Covid-19 sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Platform yang saya gunakan dalam pembelajaran ilmu faal selama pandemi Covid-19 adalah edmodo, google form, zoom, WA group dan beberapa aplikasi android atau software dengan penerapan full *e-learning*.

Pertama adalah edmodo yang bermanfaat sebagai jaringan sosial antara guru dan murid, serta memungkinkan kelas dibagi sebagaimana kelas offline. Edmodo memudahkan berbagi materi dalam bentuk jpeg, mp4, link tautan, dll, juga didukung oleh berbagai fitur canggih, yaitu: *polling, gradebook, quiz, file and links, library, assignment, award badge, dan parent code*. Adapun pada semester genap ini, kelas ilmu faal yang saya ampu

dan tersedia dalam platform edmodo adalah sebagai berikut:

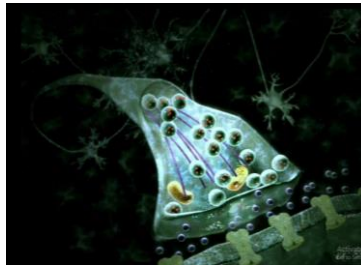
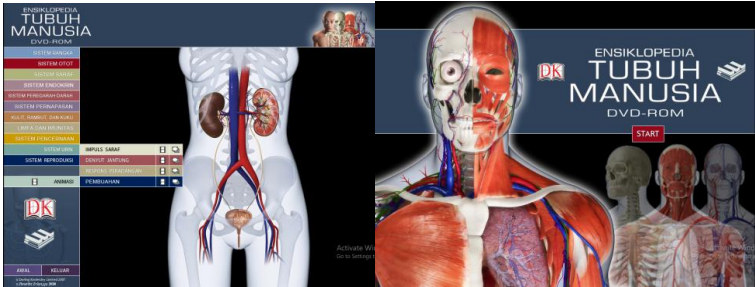


Selain edmodo, dalam upaya memudahkan pengumpulan tugas maupun pelaksanaan ujian tengah semester (UTS) mahasiswa, saya menggunakan *google form* sehingga mudah dalam koreksi dan pemberian nilai mahasiswa. Adapun contoh tampilannya sebagai berikut:



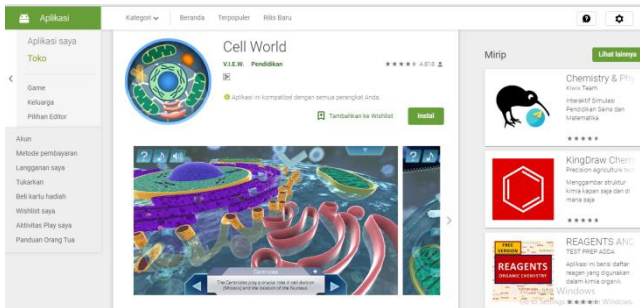
Pemanfaatan software dan aplikasi android sangat membantu mahasiswa belajar mandiri, beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

1. *Software The Human Body*



Software yang diterbitkan oleh erlangga ini memiliki banyak materi,diantaranya adalah: (1) sistem rangka, (2) sistem otot, (3) sistem saraf, (4) sistem endokrin, (5) sistem peredaran darah, (6) sistem pernapasan, (7) kulit, rambut, dan kuku, (8) limfa dan imunitas, (9) sistem pencernaan, (10) sistem urin, dan (11) sistem reproduksi. Selain itu juga dilengkapi animasi impuls saraf, denyut jantung, respons peradangan, dan pembuahan.

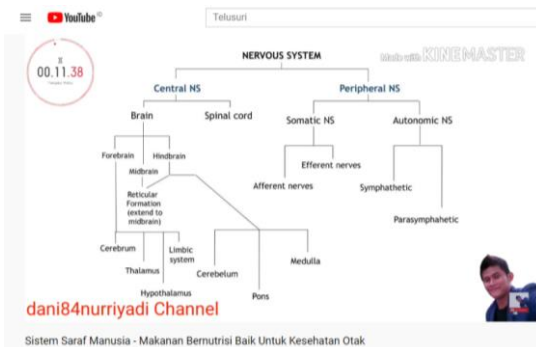
2. Aplikasi *cell world* berbasis android



Aplikasi ini menampilkan gambar sel manusia dalam 3 Dimensi sehingga memudahkan mahasiswa dalam memahami struktur sel beserta fungsinya. Aplikasi dapat diunduh melalui url dibawah ini:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.VIEW.CellWorld&hl=in>

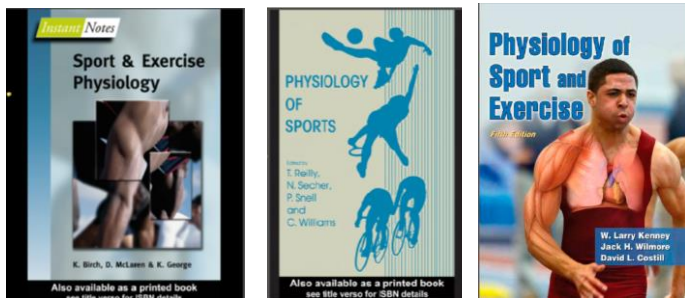
3. Youtube Channel



Link Youtube dani84nurriyadi channel dapat diakses pada url dibawah ini: <https://>

www.youtube.com/channel/UCL21rc1ZI8HnE9hMNaYmuUQ. Konten dalam channel ini didominasi tentang anatomi olahraga, kesehatan, dan gizi. Beberapa slide materi maupun video disertai deskripsi yang sangat lengkap dan terhubung langsung dengan libgen.is (url free download e-book), maupun aplikasi lain pendukung materi.

4. E-book



E-book tersebut sebagai rujukan dalam mendukung materi perkuliahan ilmu faal. Selain book chapter atau hand out yang juga dibagikan melalui edmodo.

Diakhir perkuliahan biasanya diberikan tugas mandiri berupa *mini research* tentang studi kasus yang berkaitan dengan kajian ilmu faal olahraga yang didukung oleh sumber jurnal nasional maupun jurnal internasional. Meskipun baru semester 2, prinsip saya mahasiswa harus dibiasakan menulis dan meneliti meskipun dengan analisis yang masih sederhana karena belum mengikuti mata kuliah yang lebih spesifik tentang penelitian.

Evaluasi dari proses yang telah berjalan sejauh ini, pembelajaran cukup efektif sehingga nilai Ujian Tengah Semester (UTS) mahasiswa memiliki nilai rata-rata yang tidak jauh berbeda dengan saat sebelum pandemi atau pembelajaran tatap muka. Selain itu mahasiswa terlatih cepat beradaptasi dalam pemanfaatan teknologi pembelajaran. Saya berkeyakinan bahwa semester ganjil berikutnya akan ada perubahan positif yang signifikan terhadap pembelajaran di Universitas.

Demikian sharing proses pembelajaran ilmu faal di Program Studi PJKR (Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi), Universitas Islam 45 Bekasi. Semoga pandemi Covid-19 ini segera berlalu sehingga pembelajaran dapat berlangsung normal kembali.

BAB IV

SEMANGAT BELAJAR DI TENGAH PANDEMI COVID-19



PENTINGNYA MOTIVASI UNTUK MEMACU SEMANGAT BELAJAR MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID 19

Veramyta Maria Martha Flora Babang, S.Pd Jas, M.Or¹
PENJASKEREK FKIP UNDANA

“Mahasiswa kehilangan motivasi belajar bukan karena kemampuan belajarnya yang kurang, melainkan karena kesulitan memperoleh sarana yang menunjang proses pembelajaran dalam jaringan selama pandemic covid-19, oleh sebab itu dosen memegang peranan penting dalam membangkitkan motivasi belajar mahasiswanya”

Pandemic Covid 19 telah merubah tatanan kehidupan manusia dari segi sosial, ekonomi dan tidak luput pula dalam dunia pendidikan. Dengan adanya Pandemi Covid 19, Badan Kesehatan dunia, WHO mengambil kebijakan dan memerintahkan para pemimpin negara untuk menetapkan Darurat Nasional kepada negara-negara yang terkena dampak dari covid 19. Sejak diberlakukannya darurat Nasional berubahan-perubahan

¹ Veramyta Maria Martha Flora Babang adalah Dosen Prodi Penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana Kupang NTT yang lahir di Maumere, 09 Februari 1986. Pendidikan ditempuh di S1 PJKR FIK UNY Jogjakarta dan S2 di Pasca Sarjana UNY Yogyakarta.

tatanan dalam dunia pendidikanpun terjadi, hal ini dilakukan untuk menyesuaikan dengan keadaan yang mengharuskan proses pembelajaran disekolah maupun dikampus dilakukan dirumah dengan menggunakan sistem pelajar dalam jaringan. Kementerian pendidikan dan kebudayaan merespon dengan cepat terkait perubahan-perubahan yang mungkin akan terjadi dalam dunia pendidikan, Dalam situs laman pendidikan dan kebudayaan (Kemendikbud 2020:01), dikatakan bahwa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) terus melakukan koordinasi dan mendorong para penyedia teknologi dan penyedia konten pendidikan untuk bergotong royong mendukung pembelajaran dalam jaringan (daring). Dikatakan pula oleh pengelola editor kemendikbud (kemendikbud 2020:01) melalui situs resmi kemendikbud, Hal ini dilakukan sesuai arahan Presiden Joko Widodo yang mengimbau masyarakat terutama di wilayah terdampak untuk bekerja, belajar, dan beribadah dari rumah sebagai upaya membatasi interaksi (social distancing) demi mencegah penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19).

Melalui Surat Edaran Nomor Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Anwar Makarim meminta agar aktivitas pembelajaran di daerah terdampak CoronaVirus Disease (Covid-19) tetap berjalan dengan memanfaatkan teknologi. Pemanfaatan teknologi dalam dunia pendidikan khususnya dalam proses belajar mengajar dewasa ini dikenal dengan istilah E-learning

atau pembelajaran daring, E-learning adalah teknologi informasi dan komunikasi untuk mengaktifkan siswa untuk belajar kapanpun dan dimanapun (Dahiya,2012)., e-learning sebenarnya bukanlah hal yang baru dalam dunia pendidikan, Pembelajaran e-Learning telah dimulai pada tahun 1970-an (waller and Wilson 2001), hal ini berarti system pembelajaran dengan menggunakan media elektronik sudah berlangsung lama, dan seiring dengan kemajuan zaman system pembelajaran dengan menggunakan metode e-learning semakin berkembang dengan teknologi yang lebih canggih dan mutakhir hingga dewasa ini munculan istilah pembelajaran dalam jaringan atau daring.

Dalam proses belajar mengajar diperguruan tinggi Dosen memegang peranan penting terhadap proses penranferan ilmu pengetahuan dan nilai-nilai yang berkaitan dengan sikap dan tingkah laku mahasiswa, oleh sebab itu masing-masing dosen harus memahami dengan sungguh tentang tugas dan fungsi dari profesinya sebagai dosen, Profesi dosen merupakan bidang pekerjaan khusus yang dilaksanakan berdasarkan prinsip seperti yang tertuang dalam pasal 7 Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, prinsip profesionalitas dosen yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Memiliki bakat, minat, panggilan jiwa, dan idealisme;
2. Memiliki komitmen untuk meningkatkan mutu pendidikan, keimanan, ketakwaan, dan akhlak mulia;
3. Memiliki kualifikasi akademik dan latar belakang pendidikan sesuai dengan bidang tugas;

4. Memiliki kompetensi yang diperlukan sesuai dengan bidang tugas;
5. Memiliki tanggung jawab atas pelaksanaan tugas keprofesionalan;
6. Memperoleh penghasilan yang ditentukan sesuai dengan prestasi kerja;
7. Memiliki kesempatan untuk mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan belajar sepanjang hayat;
8. Memiliki jaminan perlindungan hukum dalam melaksanakan tugas keprofesionalan;

Walaupun tidak dijelaskan secara terperinci tentang tugas dosen sebagai motivator dalam meningkatkan semangat belajar pada mahasiswa, secara tersirat pada pasal 7 dipoin yang ke 1 dan 2 digambarkan bahwa komitmen untuk meningkatkan mutu pendidikan dan tanggung jawab untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai dosen serta memiliki panggilan jiwa dalam mengembangkan tugas dan tanggung jawabnya sebagai dosen salah satunya adalah dengan memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk focus dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya selama proses belajar mengajar berlangsung maupun dengan kegiatan akademik lainnya. Keberhasilan mahasiswa adalah salah satunya tanggung jawab dari dosen, dengan memberikan layanan pendidikan yang tepat guna dan bermanfaat sesuai dengan keilmuan yang digeluti, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, penggunaan teknologi yang memadai dalam proses pembelajaran dan tugas

mendidik mahasiswa untuk memiliki mental yang baik, dalam hal disiplin, bertanggung jawab terhadap perkuliahan haruslah menjadi panggilan jiwa dari seorang dosen professional.

Pada pasal 20 Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, Dalam melaksanakan tugas keprofesionalan, dosen memiliki kewajiban sebagai berikut:

1. Melaksanakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat;
2. Merencanakan, melaksanakan proses pembelajaran, serta menilai dan mengevaluasi hasil pembelajaran;
3. Meningkatkan dan mengembangkan kualifikasi akademik dan kompetensi secara berkelanjutan sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni;
4. Bertindak objektif dan tidak diskriminatif atas dasar pertimbangan jenis kelamin, agama, suku, ras, kondisi fisik tertentu, atau latar belakang sosioekonomi peserta didik dalam pembelajaran;
5. Menjunjung tinggi peraturan perundang-undangan, hukum, dan kode etik, serta nilai-nilai agama dan etika; dan
6. Memelihara dan memupuk persatuan dan kesatuan bangsa.

Dalam menghadapi situasi merebaknya covid 19, dosen sebagai pendidik harus tetap tenang, cepat tanggap dan menyesuaikan dengan keadaan yang terjadi. Dosen dituntut dapat berinovasi dalam memberikan layanan pendidikan yang baik kepada mahasiswa, upaya dosen

dalam menciptakan suasana belajar mengajar yang kondusif dalam situasi apapun tercermin dalam definisi dosen menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen serta Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2009 tentang Dosen, lebih lanjut dijabarkan bahwa Dosen adalah pendidik profesional dan ilmuwan dengan tugas utama mentransformasikan, mengembangkan, dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Dari pengertian ini dapat diambil kesimpulan bahwa peranan dosen dalam dunia pendidikan adalah sangat penting, dan dalam situasi apapun seorang dosen harus siap mentransformasikan ilmu kepada mahasiswa, mengembangkan pengetahuan demi mempermudah proses belajar mengajar, dan menyebarluaskan pengetahuannya tentang ilmu pengetahuan dan teknologi melalui pendidikan. Hal ini mengharuskan seorang dosen agar selalu belajar, berinovasi, selalu mengembangkan dan mencari tau tentang bagaimana menyediakan media belajar yang baik, bagaimana menggunakan metode belajar yang tepat, dan bagaimana memotivasi mahasiswa agar focus pada tugas utama dan tanggung jawab sebagai mahasiswa.

Memotivasi mahasiswa agar aktif terlibat dalam kegiatan belajar mengajar bukanlah hal yang mudah, hal ini bertambah rumit dengan munculnya pandemic Covid 19, situasi pandemik covid 19 yang terjadi mengharuskan mahasiswa belajar dirumah, situasi ini menghadirkan

masalah baru, banyak alasan yang dikemukakan oleh mahasiswa tentang mengapa mereka mengalami kendala dalam melaksanakan perkuliahan dalam jaringan, apapun kendalanya situasi pandemic ini bukan hanya dirasakan hanya pada sector pendidikan, dan merupakan hal baru yang butuh penyesuaian, dunia pendidikan bergerak cepat untuk menyesuaikan diri menghadapi situasi pandemic covid 19, akan tetapi tidak semua unsur-unsur yang terlibat didalamnya bisa cepat menyesuaikan diri dengan keadaan ini, salah yang butuh penyesuaian dalam metode baru dalam belajar mengajar adalah mahasiswa, padahal perubahan metode mengajar akibat covid 19 ini, walaupun belum sempurna namun tengah dijalani oleh dunia pendidikan Indonesia, bahkan pendidikan secara global, yang berarti bahwa siap tidak siap mahasiswa harus cepat beradaptasi dengan metode mengajar gaya baru, perkuliahan dalam jaringan. Jika dicermati lebih dalam sebenarnya proses pembelajaran e learning sebenarnya memiliki berbagai keunggulan antara lain: Pertama, memiliki fitur *e-moderating* di mana proses pembelajaran terjadi dengan mudah melalui fasilitas internet secara regular atau dapat melakukan komunikasi tanpa dibatasi oleh tempat, jarak dan waktu. Kedua, dengan menggunakan sistem ini terdapat bahan ajar yang terstruktur yang memudahkan peserta didik untuk belajar. Ketiga, pada proses evaluasi, pendidik bisa *review* bahan ajar kapan saja dan di mana saja karena bahan ajar tersimpan di dalam system. (Suyitno, 2012), akan tetapi jika mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar maka, segala kemudahan yang ditawarkan oleh system pembelajaran daring tampaknya akan sia-sia.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa, ditemukan banyak kendala yang dihadapi mahasiswa dalam usahanya untuk tetap aktif selama pembelajaran elearning atau pembelajaran daring. Dengan mengikuti perkuliahan dengan berbasis elearning atau daring, mahasiswa minimal harus memiliki *smart phone* dan juga memiliki *laptop* atau *computer*, akan tetapi kenyataan yang dihadapi adalah tidak semua mahasiswa memiliki *smart phone* atau *laptop* dan *computer*, kendala lain yang terjadi adalah terdapat mahasiswa yang belum bisa menggunakan media internet dengan baik atau dikenal dengan istilah *gaptek*, dengan keadaan yang demikian, motivasi belajar dari mahasiswa baik motivasi secara ekstrinsik maupun motivasi secara intrinsik haruslah kuat, jika tanpa motivasi belajar, maka mahasiswa akan kehilangan nilai juang dan gampang menyerah dalam menghadapi situasi belajar dengan metode elearning atau pembelajaran daring.

Metode dan gaya mengajar yang baru menyebabkan mahasiswa mengalami stress, karena mahasiswa dituntut untuk melakukan penyesuaian diri dengan cepat, dan harus memiliki fasilitas yang menunjang proses perkuliahan dalam jaringan, masalah lain adalah tentang keterbatasan dana untuk membeli paket internet agar memungkinkan proses perkuliahan dalam jaringan terjadi, jika ditelusuri lebih jauh keadaan ini bukanlah hal yang mudah buat dosen, dengan waktu yang singkat, dosen harus merubah metode belajar dan memperisspkan hal-hal teknis berkaitan dengan system perkuliahan dalam

jaringan, berbekal semangat profesionalitas, dosen dituntut untuk tetap tenang dan kepala dingin sembari mencari jalan keluar dalam menghadapi situasi belajar yang menggunakan system pembelajaran dalam jaringan, berkaitan dengan stress yang dialami mahasiswa ketika menghadapi metode mengajar gaya baru yang mengharuskan semua mahasiswa melaksanakan system pembelajaran dalam jaringan, maka stress dalam dunia akademik dapat dibagi menjadi dua, antara lain: (1) *academic pressures* (tekanan akademik berupa cara guru mengajar, tugas-tugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian (*academic pressure*) dan (2) *peer pressures* (tekanan sebaya), berupa konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres siswa (Greenberg, 2002 & Yiming & Fung, 1998).

Stress dalam dunia akademik seperti yang diuraikan diatas, dalam kaitannya dengan keadaan akibat covid 19 maka tekanan yang dihadapi mahasiswa pada poin pertama, adalah sulitnya mahasiswa melakukan penyesuaian dengan cepat terhadap metode belajar baru, dengan keadaan tugas-tugas yang banyak semakin menambah tingkat stress mahasiswa apalagi bagi mahasiswa yang tidak bisa mengelola waktunya dengan baik antara belajar dan melakukan kegiatan lainnya, hal ini salah satunya disebabkan karena suasana akademik sangat tidak terasa jika proses pembelajaran berlangsung dirumah. Selanjutnya pada poin ke dua, tingkat stress mahasiswa juga timbul karena pengaruh teman sebaya, jika tidak didukung oleh teman sebaya dalam hal

pemberian motivasi dan berbagai hal lain maka mahasiswa akan mengalami penurunan motivasi, pengaruh teman sebaya yang memiliki sarana lebih memadai dan selalu disiplin melaksanakan perkuliahan dalam jaringan (karena didukung sarana yang lengkap) sementara teman lain harus dengan susah payah mengupayakan dirinya agar dapat mengikuti proses perkuliahan juga dapat meningkatkan stress mahasiswa.

Meningkatkan dan menstimulus motivasi mahasiswa dalam belajar ditengah situasi belajar yang akibat mewabahnya covid 19, bukanlah hal yang mudah akan tetapi bukan berarti tidak bisa dilakukan, cara belajar baru bisa saja menimbulkan rasa penasaran dan antusias yang tinggi bagi mahasiswa, bisa juga sebaliknya membuat mahasiswa putus asa karena keterbatasan sarana dan prasarana, dengan kata lain mahasiswa kehilangan motivasi belajar bukan karena kemampuan belajarnya yang kurang, melainkan karena kesulitan memperoleh sarana yang menunjang proses pembelajaran dalam jaringan, oleh sebab itu dosen memegang peranan penting dalam membangkitkan motivasi belajar mahasiswanya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aiyub (2015:80) didapatkan bahwa peranan dosen, keluarga dan teman sebaya memiliki kontribusi nyata dalam peningkatan motivasi belajar. Seorang dosen yang disiplin, menguasai materi dan selalu membimbing dan mendukung mahasiswa dipersepsikan dapat meningkatkan motivasi mahasiswa.

Untuk membangkitkan motivasi belajar mahasiswa disituasi pandemik covid 19, dosen dituntut untuk kreatif menciptakan situasi belajar, situasi belajar yang dimaksud adalah situasi belajar yang memacu semangat mahasiswa untuk tetap aktif mengikuti perkuliahan dalam jaringan, motivasi yang diberikan juga dapat berupa tidakan tegas dan disiplin oleh dosen terkait matakuliah yang diasuhnya, berdasarkan pengalaman pribadi penulis selama covid 19 berlangsung, proses pembelajaran dalam jaringan berjalan dengan baik, hal ini disebabkan sejak awal dosen memiliki pribadi yang tegas dan tidak main-main terhadap matakuliah yang diasuhnya dan dosen telah memiliki standart penilaian tersendiri yang harus dipatuhi mahasiswa dalam kontrak kuliah agar mahasiswa bisa dapat lulus pada matakuliah yang dimaksud, beberapa standar penilian itu antara lain minimal 80 persen kehadiran dalam perkuliahan, pengerjakan tugas, mengikuti UTS, mengikuti UAS, dan penilaian *Soft Skill*. Pemberian dispensasi kepada mahasiswa yang terlambat mengerjakan tugas, atau berhalangan hadir dalam perkuliahan dalam jaringan sebenarnya merupakan hal yang dapat menurunkan disiplin dan motivasi mahasiswa, hal tersebut dapat membuat mahasiswa kehilangan nilai juang dan menganggap remeh kerja keras dan disiplin, oleh sebab itu sebagai dosen harus tetap konsisten menjalankan peraturan dan tegas kepada mahasiswa serta mewajibkan mahasiswa untuk aktif dalam perkuliahan agar bisa mencapai standar kelulusan matakuliah yang ditetapkan, mungkin hal tersebut dinilai cukup tegas dan nampak tak mengenal belas kasihan, namun kenyataannya ketegasan dari dosen bisa memacu motivasi mahasiswa

untuk lebih serisu dan tidak menganggap sepele perkuliahan, dengan demikian. jika sudah terbentuk motivasi belajar, maka nilai yang diharapkan dapat tertanam kepada mahasiswa seperti disiplin, tidak mudah menyerah dengan keadaan dan semangat juang tinggi dapat melekat pada diri mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa. Selain itu dalam perkuliahan daring, setelah penyampaian materi, dosen wajib memotivasi mahasiswa dengan memberikan kalimat-kalimat penyemangat agar mahasiswa merasa diperhatikan, dan menjadi semangat dalam belajar, perlu untuk menginformasikan kepada mahasiswa, bahwa mereka bukanlah satu-satunya orang yang mengalami kesulitan (kesulitan belajar) dimasa pandemic covid 19 ini, di Indonesia bahkan diseluruh dunia, proses pembelajaran mengalami hal yang sama tentunya dengan permasalahan yang dihadapi masing-masing, dengan demikian tidak ada alasan untuk berputus asa dan menyerah dengan keadaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2009 tentang dosen. 2009. Jakarta.
- Waller, V. and Wilson, J. 2001. *A definition for e-learning*. TheODL QC Newsletter, pp. 1-2.
- Dahiya, S., Jaggi, S., Chaturvedi, K.K., Bhardwaj, A., Goyal, R.C. and Varghese, C., 2016. *An eLearning System for Agricultural Education*. *Indian Research Journal of Extension Education*, 12(3), pp.132-135.

- Tim Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. *Kementerian Pendidikan dan kebudayaan*. 2020.
- Greenberg, J. S. 2002. *Comprehensive stress management*. New York: Mc Grawhill
- A. Suyitno, "Facebook Sebagai Media Kreatif E-Learning Untuk Distance Learning di Era Global," Makalah dipresentasikan di BPU DINAMIK7 UPI, 2012.
- Zlate, S. & Cucui, G., (2014). *Motivation and performance in higher education. ProcediaSocial and Behavioral Sciences* 180 : 468476.
- Yusrin Ahmad Tosepu (2019). *Peran Dosen Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa*. Diunduh pada 15 mei 2020 di <https://yusrintosepuabdikarya.wordpress.com/2019/03/19/peran-dosen-dalam-meningkatkan-motivasi-dan-prestasi-belajar-mahasiswa/>
- Aiyub. (2019). *Motivasi Belajar Mahasiswa Selama Mengikuti Pendidikan Tinggi Keperawatan. Learning Motivation of Students in Higher Nursing Education*. Idea Nursing Journal Vol. VI No. 2 2015 ISSN : 2087-2879

KONSEP PEMBELAJARAN DARING DENGAN *BLENDED LEARNING* BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DAN PERSIAPAN MENGHADAPI *NEW NORMAL*

Fajar Hidayatullah, M.Pd¹
STKIP PGRI Bangkalan

“Penggunaan blended learning diharapkan dapat memberikan keuntungan bagi kedua pihak baik itu mahasiswa maupun dosen terutama dalam kompetensi penggunaan komputer dan aplikasinya serta kemampuan menjelajah jaringan internet”

COVID-19 dan Resikonya Dalam Pembelajaran Olahraga

COVID-19 dalam berbagai literatur disebutkan bahwa yang awal mulanya bernama novel corona virus 2019 atau 2019-nCoV terdeteksi di tahun 2019 akhir sebagai virus corona dengan jenis baru muncul di sebuah

¹ Fajar Hidayatullah, M.Pd lahir di Bangkalan, 19 September 1987. Pendidikan Tinggi ditempuh pada S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Univ. Negeri Malang) dan S2 Pendidikan Olahraga (Univ. Negeri Surabaya)

pasar tradisional China. 2019-nCoV diduga pertama kali muncul di Pasar Tradisional Hunan Kota Wuhan Provinsi Hubei di China akhir tahun 2019 (Shereen, et.al 2020). Dengan Kemunculannya di akhir tahun 2019 ternyata penyebarannya cukup cepat ke seluruh dunia (Nishiurraa, Lintona, & Akhmetzhanova, 2020), karena virus dengan jenis corona ini memiliki karakter yang dapat berpindah dengan cepat baik dari sentuhan tangan pada carrier maupun cairan tubuh yang keluar dan terhirup oleh orang lain. Seperti halnya telah disimpulkan bahwa virus ini paling sering menyebar dan menginfeksi melalui droplet sisa pernapasan manusia yang telah terinfeksi ataupun sentuhan anggota tubuh yang terpapar virus (Chena, et al., 2020) Diketahui pula bahwa virus yang telah menjangkiti manusia ini jika menempel pada permukaan benda mati dapat bertahan selama 9 hari dalam suhu ruangan (Kampf, et.al 2020). Lebih lanjut lagi yang membuat hal ini cukup serius untuk diperhatikan bagi pelaksanaan pembelajaran terutama pada program studi pendidikan olahraga yang memiliki mata kuliah praktek dengan menggunakan berbagai alat olahraga bersamaa bahkan beberapa dilakukan dalam ruangan sehingga menghindari sentuhan menjadi hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan pembelajaran mata kuliah di program studi pendidikan olahraga. Metode pembelajaran daring yang sesuai untuk pencegahan penyebaran virus ini perlu dikembangkan untuk tetap membuat pembelajaran tetap berjalan dengan berbagai teknis pelaksanaan yang sesuai dengan keadaan yaitu mengurangi kontak fisik secara langsung serta berbagai teknis pencegahan lain yang mungkin diperlukan.

Model Pembelajaran Blended Learning

Model pembelajaran *blended learning* dalam hal ini dianggap paling sesuai digunakan dalam proses pembelajaran mahasiswa pendidikan olahraga selama masa pandemi COVID-19. Hal ini dikarenakan *blended learning* menggabungkan tiga jenis teknis pembelajaran tatap muka di kelas dengan dosen, pembelajaran daring/*online* dan praktek mandiri yang dilakukan oleh mahasiswa. *Blended learning* atau pembelajaran yang mengintegrasikan antara tatap muka dan pembelajaran secara *online* (Graham, 2013), Saat ini telah banyak diadopsi oleh beberapa akademisi dalam melaksanakan proses pembelajaran di pendidikan tinggi serta menyebutnya sebagai “*NewTraditional Model*” (Ross & Gage, 2006), atau dapat pula disebut sebagai “*New Normal*” dalam pelaksanaan pembelajaran (Norberg, et.al 2011), bahkan penggunaan *blended learning* diketahui efektif dalam meningkatkan aksesibilitas materi dan kesuksesan siswa dimana hal ini juga disepakati dengan kesimpulan yang sama oleh siswa (Dziuban, et.al 2018), bahkan pembelajaran dengan *blended learning* diketahui lebih efektif daripada pembelajaran secara konvensional melalui tatap muka secara langsung (Means, et.al 2010). Dengan berbagai literatur yang menyebutkan keunggulan penerapan *blended learning* dalam pembelajaran tentunya ini dapat menjadi sinyal positif bahwa *blended learning* dapat digunakan pula dalam proses pembelajaran mahasiswa pendidikan olahraga.

Pembelajaran dengan *blended learning* harus benar-benar memperhatikan teknis pembelajaran yang ditentukan masing-masing sesuai karakter mahasiswa dan materi pada setiap perkuliahan. Perkuliahan pendidikan

olahraga dengan mata kuliah dengan berbasis materi teoritis dengan mata kuliah dengan berbasis praktek di lapangan akan memiliki teknis pelaksanaan *blended learning* yang cukup berbeda. Pemilihan materi untuk diakses secara online dan mandiri oleh mahasiswa harus sesuai, sedangkan untuk pelaksanaan mata kuliah praktek perlu dipertimbangkan lagi untuk dilakukan secara tatap muka dengan tenaga pengajar praktek yang profesional (Gou, et.al 2019), lebih lanjut lagi penggunaan *blended learning* sebagai model pembelajaran dalam materi pembelajaran praktek dianggap memfasilitasi pembelajaran dengan baik serta dipercaya bahwa pendekatan ini dapat memperbaiki kualitas pembelajaran dalam interaksi di kelas dan capaian pembelajaran (Zhang, et.al 2018). Perpaduan antara tatap muka di kelas, materi online dan praktek mandiri yang dilakukan mahasiswa dalam hal ini menjadi hal yang sangat memungkinkan untuk diterapkan dalam pembelajaran mahasiswa pendidikan olahraga tentunya dengan berbagai penyesuaian pada setiap mata kuliah misalnya untuk materi kuliah berbasis materi teoritis akan lebih dominan pertemuan dalam jaringan namun tetap ada tatap muka secara langsung sedangkan mata kuliah berbasis praktikum akan lebih dominan pertemuan secara tatap muka yang diselingi materi dalam jaringan maupun tugas praktek mandiri yang dapat dilaporkan secara *online*. Namun berbagai asumsi ini tentunya akan dibutuhkan untuk riset lebih lanjut dengan berbagai spesifikasi yang berbeda setiap mata kuliahnya sehingga dapat disimpulkan dengan lebih matang lagi terkait penerapan *blended learning* dalam pembelajaran program studi pendidikan olahraga.

Kelebihan Penerapan Model Pembelajaran Blended Learning dalam Pendidikan Olahraga

Penggunaan *blended learning* diharapkan dapat memberikan keuntungan bagi kedua pihak baik itu mahasiswa maupun dosen terutama dalam kompetensi penggunaan komputer dan aplikasinya serta kemampuan menjelajah jaringan internet. Pengembangan kompetensi digital ini menjadi hal yang sangat penting di era revolusi industri 4.0 dimana pendidika juga harus menyesuaikan diri dengan tuntutan yang serupa. Ditemukan dalam beberapa kasus bahwa terjadi pengembangan kompetensi yang efektif dari guru berupa pengembangan kemampuan penggunaan perangkat komputer, latihan pembelajaran yang kolaboratif, kepuasan dan ketertarikan siswa dalam pembelajaran dan kemampuan guru dalam pelaksanaan kelas secara *blended learning* (Fisher, et.al 2010). *Blended learning* dengan pendekatan campuran antara aktivitas pembelajaran tatap muka dan *online* diketahui mendukung pembelajaran peserta didik dan penyesuaian budaya belajar pada perguruan tinggi (Dinning, et.al 2015), selain itu beberapa peneliti juga menyimpulkan bahwa mengkombinasikan antara pembelajaran berbasis teknologi dalam jaringan dengan pembelajaran berbasis tatap muka dalam konteksnya sesuai jika diterapkan di asia (Latchem & Jung, 2010). Kelebihan penerapan *blended learning* yang lebih spesifik dalam perkembangannya adalah memungkinkan peserta didik untuk dapat mengembangkan kompetensi teoritis dan prakteknya dengan kemandirian sesuai dengan arahan teoritis secara daring maupun praktikum di kelas lapangan. Dengan kelebihan ini pengalaman belajar peserta didik menjadi

sangat dinamis sesuai dengan era disrupsi yang terjadi saat ini dimana ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang begitu cepatnya dimana pengetahuan-pengetahuan teoritis dan praktis terbarukan dengan cepat sehingga pemanfaatan *blended learning* dengan sumber belajar yang luas sekali dapat membantu memaksimalkan proses pembelajaran peserta didik. Berkurangnya tatap muka secara langsung yang dikhawatirkan mengurangi pengaruh positif terhadap performa dan pencapaian peserta didik dalam kebugaran jasmani tidak terbukti secara ilmiah. Bahkan pemanfaatan *blended learning* dalam pendidikan jasmani diketahui dapat meningkatkan elemen kebugaran (Quddah, et.al 2018), serta peningkatan yang signifikan pada pencapaian keterampilan gerak (Abdel & Al-Hadidi, 2013).

Kelemahan Blended Learning Dalam Penerapannya di Program Studi Pendidikan Olahraga

Kecepatan jaringan internet dan kompetensi digital baik pendidik maupun peserta didik menjadi tantangan tersendiri untuk diatasi mengingat semakin meningkatnya kebutuhan besaran jaringan internet maupun kemampuan dalam melakukan eksplorasi digital untuk mengumpulkan sumber materi sebanyak mungkin dalam jaringan yang luas dengan waktu yang terbatas dan manajemen kedisiplinan diri. Sebuah tantangan tersendiri untuk tetap menjaga kedisiplinan dalam mengikuti rangkaian pembelajaran secara mandiri dan tepat waktu dalam memenuhi target pencapaiannya (Shand & Farrelly, 2018), selain itu ambiguitas dalam penerapannya akan

menimbulkan beberapa masalah jika tidak diantisipasi dengan tepat (Spring, Graham, & Ikahihifo, 2018), ditambah dengan kurangnya interaksi antar personal baik antar peserta didik maupun antara peserta didik dengan pendidik (Makhdoom, et.al 2013). Kurangnya interaksi tatap muka antar personal ini juga akan menjadi kekhawatiran tersendiri dalam proses pembelajaran gerak yang terutama dimana *feedback* dan *reinforcement* merupakan hal yang sangat penting didalamnya. Tentu dalam *blended learning* ini *feedback* dan *reinforcement* tetap dapat dilakukan pada setiap akhir sesi namun sentuhannya tepat saat proses latihan gerak berlangsung akan sulit dilakukan.

Peluang dan Tantangan Proses Pembelajaran Daring Dalam Menghadapi New Normal

Blended learning dalam perkembangannya dianggap sebagai peluang dalam pembelajaran selama perubahan era *offline* kepada era *online* yang sering disebut era digital atau era 4.0. Ditemukan bahwa dalam penelitian sebagian besar mereka yang berpartisipasi setuju bahwa *blended learning* merupakan pendekatan yang efisien dan nyaman untuk digunakan sebagai pendekatan pembelajaran dan sesuai dengan pembelajaran di masa yang akan datang (Belle & Rugelj, 2007), dengan terbukanya peluang penerapan yang dinamis akan memberikan kesempatan pula bagi para pendidik untuk memikirkan cara yang paling sesuai dalam penggabungan antara pembelajaran secara tatap muka dengan pembelajaran secara daring (Starr-Glass, 2014). Dalam menghadapi pandemi COVID-19 ini strategi adaptasi dengan teori *new normal* akan

segera diterapkan di Indonesia untuk menyesuaikan protokol pencegahan dengan kebutuhan untuk tetap berjalannya proses pengembangan sumber daya manusia yang ada di Indonesia. Masyarakat dalam hal ini akan membutuhkan penyesuaian kebiasaan dalam kegiatan sehari-hari dalam proses pembelajaran hingga proses adaptasi terhadap pandemi COVID-19 telah usai (Pragholapati, 2020). Pelaksanaan proses pembelajaran bagi mahasiswa pendidikan olahraga dalam teori *new normal* yang belum ditetapkan standarisasinya membuat tantangan tersendiri bagi akademisi dalam pengembangan pembelajaran maupun penelitian. Pendidikan olahraga dalam perguruan tinggi harus memiliki struktur yang dinamis sehingga dapat memenuhi kebutuhan global yang terus berkembang dinamis secara bertahap (Aras & Karakaya, 2020), serta berbagai perubahan lainnya yang berubah secara cepat seperti berbagai peraturan yang berubah-ubah secara cepat maupun kebebasan kita dalam kehidupan menjadi terbatas dengan berbagai protokol kesehatan juga berubah-ubah berdasar temuan perkembangan terbaru dalam kesehatan semasa pandemi di lapangan yang berubah bahkan dalam hitungan hari (Atkinson, 2020).

Kesimpulan

Semakin berkembangnya dampak pandemi secara global membuat ancaman yang nyata bagi perkembangan dunia pendidikan secara global dimana hampir keseluruhan melakukan penutupan sekolah hingga perguruan tinggi. Penutupan sekolah hingga perguruan

tinggi tidak lantas menghentikan pula proses pembelajaran sebab sesuai kebijakan pemerintah Indonesia bahwa proses pembelajaran tetap dilakukan secara daring. Proses pembelajaran mahasiswa pendidikan olahraga yang sebagian membutuhkan parktek lapangan tatap muka menjadi hal yang lebih spesifik dalam menentukan model pembelajaran yang harus digunakan selama pandemi ini. Pendekatan pembelajaran menggunakan model *blended learning* dapat diakui sebagai pembelajaran yang paling efektif yang dapat digunakan selama masa pandemi ini dalam karena menggabungka tatap muka dan pembelajaran daring sehingga praktikum dengan bimbingan dosen dapat dilakukan secara tatap muka dan pengembangan parktek secara mandiri juga dapat dikembangkan peserta didik dengan memanfaatkan laporan paraktek secara *online*. Terutama dalam waktu dekat pemerintah nampaknya akan segera menerapkan *new normal* yang semakin menguatkan kesesuaian *blended learning* untuk dapat digunakan sebagai model pembelajaran mahasiswa pendidikan olahraga karena tatap muka berkurang dengan digabungkan dengan pembelajaran daring serta tetap menjalankan pula protokol pencegahan COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

Abdel, M., & Al-Hadidi, R. (2013). Effect of The Blended Learning in Students of the Faculty of Physical Education in The University of Jordan Acquiring The Skill of Under Hand Passing of The Volley Ball. *IJHSSNET*, 3(6), 245-254.

- Aras, E., & Karakaya, Y. E. (2020). E-Learning in Sports Education Institutions in Turkey. *Malaysian Online Journal of Educational in Turkey*, 8(1), 14-26.
- Atkinson, P. (2020). Social Distancing. *The Design Journal*, 23(3), 327-330.
- Belle, J. L., & Rugelj, J. (2007). Blended Learning - An Opportunity to Take The Best of Both Worlds. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 2(3), 1-5.
- Chena, D., Xua, W., Leia, Z., Huanga, Z., Liua, J., Gaoa, Z., et al. (2020). Recurrence of positive SARS-CoV-2 RNA in COVID-19: A case report. *International Journal of Infectious Diseases*, 93, 297-299.
- Dinning, T., Magill, C., Money, J., Walsh, B., & Nixon, S. (2015). Can A Blended Learning Approach Enhance Students Transition Into Higher Education? A Study to Explore Perception, Engagement and Progression. *International Journal of Advancement in Education and Social Sciences*, 3(2), 1-7.
- Dziuban, C., Graham, C. R., Moskal, P. D., Norberg, A., & Sicilia, N. (2018). Blended learning: the new normal and emerging technologies. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(3), 1-16.
- Fisher, J. B., Shumaker, J. B., Culbertson, J., & Deshler, D. D. (2010). Effects of A Computerized Professional

- Development Program on Teacher and Student Outcomes. *Journal of Teacher Education*, 61(4), 302-312.
- Gou, R., Jiang, C., & Liu, W. (2019). A Research and Exploration of Blending Teaching. *International Journal of Learning and Teaching*, 5(1), 83-87.
- Graham, C. R. (2013). Emerging practice and research in blended learning. In M. G. Moore, *Handbook of distance Education* (pp. 333-350). New York: Routledge.
- Kampf, G., Todt, D., Pfaender, S., & Steinmann, E. (2020). Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *Journal of Hospital Infection*, 104, 246-251.
- Latchem, C., & Jung, I. (2010). *Distance and Blended Learning in Asia*. Newyork: Routledge.
- Makhdoom, N., Khoshhal, K. I., Algaidi, S., Heissam, K., & Zolaly, M. A. (2013). Blended Learning as an Effective Teaching and Learning Strategy in Clinical Medicine: A Comparative Cross Sectional University based Study. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 8(1), 12-17.
- Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., Bakia, M., & Jones, K. (2010). *Evaluation of Evidence-Based Practice in Online Learning: A Meta-Analysis and Review of Online Learning Studies*. Washington DC: US Departement of Education.

- Nishiuraa, H., Lintona, N. M., & Akhmetzhanova, A. R. (2020). Serial interval of novel coronavirus (COVID-19) infections. *International Journal of Infectious Diseases*, 93, 284–286.
- Norberg, A., Dziuban, C. D., & Moskal, P. D. (2011). A time-based blended learning model. *On the Horizon*, 19(3), 207-2016.
- Pragholapati, A. (2020). *New Normal "Indonesia" After COVID-19 Pandemic*. New York: PsyArXiv.
- Quddah, A. H., Rashid, S. A., Iffah, D., & Ani, N. A. (2018). The Impact of Blended Learning in Improving Fitness Elements at Sixth Grade Students in Jordan. *Journal of Entrepreneurship Education*, 21(4), 1-9.
- Ross, B., & Gage, K. (2006). Global perspectives on blended learning: Insight from WebCT and our customers in higher Education. In & C. C. J. Bonk, *Handbook of blended learning: Global perspectives, local designs* (pp. 155-168). San Francisco: Pfeiffer.
- Shand, K., & Farrelly, S. G. (2018). The Art of Benefits and Challenges of a Blended Course of For Preservice Teachers. *Journal of Educators Online*, 15(1), n1.
- Shereen, M. A., Khan, S., Kazmi, A., Bashir, N., & Siddique, R. (2020). COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human Coronavirus. *Journal of Advanced Research*, 24, 91–98.

- Spring, K. J., Graham, C. R., & Ikahihifo, T. B. (2018). Learner Engagement in Blended Learning. In M. Khosrow-Pour, *Encyclopedia of Information Science and Technology, Fourth Edition* (pp. 1487-1498). Pennsylvania: IGI Global.
- Starr-Glass, D. (2014). Blended Learning: An Opportunity for Integration or Variation. In L. Kyei-Blankson, & E. Ntuli, *Practical Applications and Experiences in K-20 Blended Learning Environments* (pp. 69-89). Pennsylvania: IGI Global.
- Zhang, Y., Cheng, J., & Wang, Y. (2018). The Design and Evaluation of Mobile App-Supported Basketball Teaching: A Blended Learning Approach. *2018 Seventh International Conference of Educational Innovation Through Technology (EITT)* (pp. 162-165). Auckland - New Zealand: IEEE.

SURVEI TINGKAT KEJENUHAN MAHASISWA BELAJAR DI RUMAH SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Eka Kurnia Darisman, S.Pd., M.Pd.¹
***Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana
Surabaya***

“Gejala yang paling sering muncul dan dirasakan oleh mahasiswa adalah mudah merasa lelah baik secara fisik maupun mental, dan depersonalisasi”

Siapapun orangnya pasti pernah merasakan lelah, tidak hanya fisik namun juga secara mental. Hal itu terjadi ketika mereka melakukan suatu aktivitas yang menjadi rutinitasnya. Misalnya, seorang pedagang kue yang setiap hari harus mempersiapkan dagangannya dengan bangun tiap malam untuk mengolah bahan hingga menjadi kue yang siap untuk dipasarkan. Atau mungkin seorang atlet

¹ Penulis lahir di Probolinggo pada tanggal 6 Januari 1988. Kini penulis tercatat sebagai dosen di Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dengan bidang ilmu pendidikan olahraga dan psikologi olahraga. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2010), kemudian gelar Magister Pendidikan Olahraga juga di Universitas Negeri Surabaya (2012). Dan sekarang tercatat sebagai mahasiswa Doktoral Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya.

yang menjalani rutinitas latihan maupun jadwal pertandingan sesuai program latihan yang telah disusun oleh pelatihnya. Pada awalnya mungkin mereka merasa senang melaksanakan aktivitas tersebut yang dilakukan secara berulang, lalu kemudian pada suatu hari kesenangan yang sebelumnya dirasakan itu tiba-tiba menghilang. Sudah tak lagi merasakan kesenangan seperti ketika awal mereka beraktivitas. Kejenuhan didefinisikan sebagai suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan ekstrim akibat tuntutan yang terlalu banyak dan berlebihan. Kelelahan tersebut berupa kelelahan fisik, emosional, dan psikologis yang kemudian termanifestasikan dalam bentuk perilaku yang tidak produktif, bahkan menarik diri dari aktivitas-aktivitas sebelumnya (Said & Jannah, 2018). Definisi lain dari kejenuhan (Tenenbaum & Eklund, 2007) adalah sindrom psikologis yang memiliki karakteristik utama berupa kelelahan emosional, depersonalisasi, dan terjadinya penurunan prestasi. Pada individu, kondisi kejenuhan ini bisa muncul ketika mereka memiliki hanya sedikit waktu luang untuk kehidupan pribadinya.

Tangkudung & Mysidayu, (2017) menjelaskan kejenuhan sebagai suatu sikap menarik diri secara fisik, emosional, dan psikologis dari aktivitas – aktivitas yang sebelumnya menyenangkan bagi individu dikarenakan stress kronis yang dirasakan oleh individu tersebut. Salah satu dampak dari stress dalam waktu begitu lama adalah bisa merusak dan mengganggu performa individu. Dampak negatifnya adalah munculnya kelelahan ekstrim pada

individu tersebut, sehingga membuat individu menilai aktivitas yang menjadi stressornya tersebut menjadi sesuatu hal yang tidak menyenangkan. Gould & Weinberg (2007) menjelaskan bahwa kejenuhan adalah sikap menarik diri secara fisik, emosional, dan sosial dari aktivitas-aktivitas yang menyenangkan. Sikap menarik diri ini tentu berakibat negatif terhadap penurunan produktivitas individu

Kini, sindrom kejenuhan ini telah meluas dan diteliti di berbagai tempat. Kejenuhan terkait dengan konsekuensi negatif yang dialami oleh individu yang bersangkutan seperti menurunnya kinerja, motivasi yang rendah, gangguan kesehatan, disfungsi kepribadian, insomnia, peningkatan penggunaan alkohol dan obat-obatan, hingga permasalahan dalam keluarga (Tenenbaum & Eklund, 2007). Stress yang terus-menerus tanpa diikuti adanya penanganan yang baik, maka akan menimbulkan individu yang bersangkutan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sedang dikerjakan. Kelelahan secara fisik dan mental serta pikiran-pikiran yang mempertanyakan lagi kemampuan diri dan nilai aktivitas tersebut bagi dirinya akan muncul. Pada akhirnya, individu yang bersangkutan akan merasakan perasaan yang tidak menyenangkan dan semakin stress ketika dihadapkan lagi pada aktivitas yang sama secara terus-menerus.

Bagaimana kita dapat mengenali gejala-gejala kejenuhan itu ? berikut ini beberapa gejala yang dapat kita kenali dirangkum dari beberapa sumber. Pertama, gejala utama kejenuhan adalah kelelahan yang ekstrim. Mengapa kita menyebutnya ekstrim ? hal ini dikarenakan individu

yang mengalami mudah sekali merasakan lelah, dan kelelahan ini dirasa sangat sulit untuk diatasi. Bahkan, seringkali muncul situasi individu yang bersangkutan merasakan kesulitan tidur, yang mengakibatkan jam istirahatnya berkurang. Individu akan merasakan kekurangan energy untuk melakukan aktivitas, bahkan jika berada pada titik ekstrim, untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti memasak, mandi, berangkat kuliah, kerja, mengerjakan tugas, dan lain sebagainya sudah merasa tak mampu lagi. Disini individu tidak hanya merasakan kelelahan fisik, tetapi juga mentalnya. Individu tersebut akan lebih mudah merasakan emosi yang meledak-ledak. Kemudian juga ditunjukkan dengan hilangnya minat terhadap aktivitas yang dulunya dirasa menyenangkan. Menurunnya rasa percara pada orang lain, hingga muncul gejala dari depresi.

Gejala kedua adalah individu merasa bahwa dia melakukan sesuatu dengan terpaksa. Hal itulah yang menyebabkan kurang merasa bahagia ketika melaksanakan aktivitas tersebut. Jika kondisi atau situasi yang melatarbelakangi alasannya untuk melakukan aktivitas tersebut tidak cukup kuat, amaka dampaknya adalah orang tersebut akan berhenti melakukannya sama sekali. Individu tersebut seakan-akan merasa kehilangan jati dirinya, hal inilah yang biasa kita kenal dengan istilah depersonalisasi. Akibat dari gejala ini adalah adanya perubahan pada persepsi individu terhadap aktivitas yang dulu dirasa sangat menyenangkan.

Ketiga, munculnya penilaian yang negatif pada kemampuan diri sendiri. Individu menilai bahwa dirinya kurang atau bahkan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas dan aktivitas dengan baik. Kondisi ini membuat individu akan mengalami penurunan motivasi dan menjadi pesimis terhadap masa depannya. Akibatnya adalah individu menjadi acuh tak acuh terhadap performa atau mengkritisi diri sendiri hingga nantinya akan menunjukkan gejala depresi.

Gejala berikutnya yang dapat muncul adalah individu berusaha menarik diri dari aktivitas yang biasanya dia lakukan. Hal ini dikarenakan menurunnya aktivitas dan persepsi terhadap kemampuannya sendiri. Sikap menarik diri ini bisa terjadi karena individu tidak lagi memiliki minat yang sama besarnya dengan apa yang dilakukannya di awal. Karena persepsi individu terhadap aktivitas telah berubah, maka secara otomatis minat individu pun akan berkurang.

Produktivitas yang menurun menjadi gejala kejenuhan terakhir yang muncul. Performa individu yang menurun dan disebabkan oleh perubahan persepsi individu terhadap aktivitas menjadi penyebab utama menurunnya tingkat produktivitas dari individu. Bagi individu, menjauh dari aktivitas yang dalam hal ini adalah belajar dirumah akan membuatnya menjadi merasa senang dan tenang. Tidak akan menjadi masalah jika aktivitas tersebut tidak berdampak apa-apa terhadap individu. Namun sayangnya, aktivitas belajar di rumah adalah aktivitas perkuliahan yang penting bagi perkembangan dan kehidupan individu dan berhubungan dengan apa yang akan diraih dimasa yang akan datang.

Belajar di rumah muncul setelah Pemerintah secara resmi mengumumkan seluruh tingkat satuan pendidikan “dirumahkan” demi memutus persebaran covid 19 dan menggantinya dengan kegiatan belajar di rumah. Tidak berlebihan jika kita melihat bagaimana persebaran covid 19 di seluruh negara-negara dunia ini begitu cepat meluas. Bahkan jumlah kasus positif per harinya muncul dengan angka yang sangat besar, ratusan hingga ribuan kasus per harinya.

Covid 19 yang muncul dan mewabah di Indonesia menimbulkan situasi yang sangat tidak diharapkan. Hal ini akhirnya menimbulkan pandemi, tidak hanya di Indonesia, tetapi hampir seluruh Negara di dunia mengalaminya. Berbicara tentang mengapa covid 19 terbilang sangat berbahaya, dikutip dari (WHO, 2020) bahwa covid 19 ini penyakit menular yang disebabkan oleh corona virus jenis baru. Ini merupakan jenis virus baru dan sebelumnya tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Desember 2019 yang lalu. Penyakit ini menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (WHO, 2020).

Penyebaran penyakit ini tergolong cepat dan mulai bermutasi dengan orang tanpa gejala. Terkait hal tersebut, akhirnya pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan bagi semua tingkat satuan pendidikan untuk melakukan kegiatan pembelajaran dirumah saja atau yang kita kenal dengan istilah belajar dirumah atau *study from home*

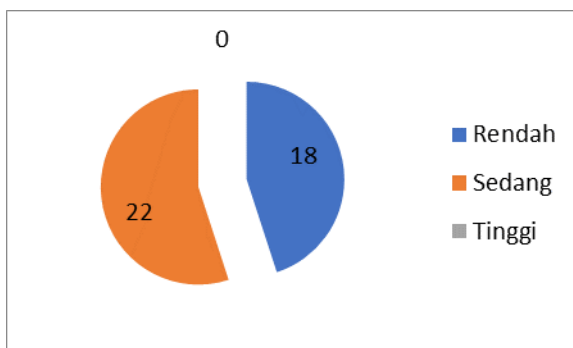
(SFH). Berdasarkan data yang dikutip dari Liputan 6.com (2020) hasil survei menyatakan 99% anak menganggap bahwa gerakan di rumah aja adalah hal yang sangat penting, Lenny N Rosalin Deputy Menteri PPPA Bidang Tumbuh Kembang Anak dalam konferensi pers, Sabtu (11/4/2020). Belajar di rumah pun menjadi solusi ditengah situasi pandemi yang kita tak tahu kapan akan berakhir. Maka, mahasiswa perguruan tinggi pun termasuk yang diharuskan melakukan belajar di rumah ini.

Mahasiswa diberikan perkuliahan secara daring tiap harinya dengan Mata Kuliah yang berbeda sesuai dengan jadwal perkuliahan seperti biasanya. Tak ada yang berubah baik dari materi maupun jumlah pertemuan, hanya saja pertemuannya dilakukan di dunia maya. Dengan tidak adanya kepastian kapan masa pandemi ini berakhir, berpeluang memicu kejenuhan bagi para mahasiswa yang melakukan belajar di rumah. Kejenuhan yang muncul dapat berakibat mahasiswa merasa tidak butuh lagi atau bahkan enggan untuk melanjutkan perkuliahan dengan cara seperti ini (daring).

Dari hasil interview acak secara sederhana terkait perasaan para mahasiswa menjalani perkuliahan secara daring ini memunculkan beberapa gejala yang mengarah pada kejenuhan. Mereka merasa lelah secara fisik dan mental, kemudian merasa produktivitasnya menurun. Hal ini terbukti dari bagaimana cara mereka menyelesaikan tugas perkuliahan yang diberikan dengan sistem daring seperti ini. Kemudian, dari penelitian sederhana pada mahasiswa angkatan 2018 Prodi Pendidikan Jasmani

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya terkait tingkat kejenuhan mahasiswa di masa pandemi ini, diperoleh data sebesar 42,5 % mengalami kejenuhan dengan level rendah dan 57,5 % mengalami gejala kejenuhan sedang. Sampel dirasa dapat merepresentasikan apa yang dirasakan oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani pada umumnya. Hasil data dari angket yang disebar seperti yang tertera pada diagram berikut ini.

Hasil Tingkat Kejenuhan
(data diambil pada tanggal 30 April 2020)



Kondisi tersebut secara perlahan jika tidak segera diantisipasi akan mengganggu proses perkuliahan secara daring ini. Dan perlu dicari cara paling efektif yang tidak membuat mahasiswa merasa bosan serta jenuh ketika belajar di rumah.

Mengutip dari (Said & Jannah, 2018) hal yang paling mengkhawatirkan jika seseorang mengalami kejenuhan adalah produktivitasnya akan menurun. Ini juga yang akan

terjadi pada mahasiswa. Ketika mereka sudah merasakan kejenuhan, maka produktivitas dalam hal ini terkait dengan tugas hingga antusiasme mengikuti perkuliahan akan menurun. Tidak menutup kemungkinan jika nantinya mahasiswa akan merasa terpaksa melakukan perkuliahan dengan cara belajar di rumah seperti ini. Dalam situasi pandemi covid 19 ini, memaksa semua harus dilakukan dari rumah. Hal ini terpaksa dilakukan demi memutus penyebaran covid 19.

Dan dari data pada sebaran angket tersebut, diperoleh hasil gejala yang paling sering muncul dan dirasakan oleh mahasiswa adalah mudah merasa lelah baik secara fisik maupun mental, dan depersonalisasi. Diungkapkan dalam keterangan yang mereka tuliskan bahwa mereka belum siap sepenuhnya melakukan aktivitas belajar dengan cara seperti ini. Memang cukup menarik, namun ada beberapa faktor yang dirasa “terpaksa” melakukannya. Apalagi jika berbicara terkait Mata Kuliah praktikum, mereka merasa kehilangan jati diri karena mereka menginginkan untuk melakukannya secara langsung. Jika memperhatikan pada gejala-gejala kejenuhan yang muncul masih memungkinkan untuk diatasi dan dicari solusinya.

Tangkudung & Mylsidayu (2017) menjelaskan bahwa kejenuhan dapat diatasi dengan 5 cara yakni meningkatkan *self awareness*, menyeimbangkan jam istirahat dan beraktivitas, memilih aktivitas yang sesuai dengan rencana, mencari dukungan dari lingkungan terdekat, dan mempraktikkan teknik-teknik latihan mental. Relaksasi bagi mahasiswa dan beberapa teknik mengelola stress juga bisa dilakukan sebagai cara untuk membantu meminimalisir kejenuhan (Said & Jannah, 2018).

BAB V

SEMANGAT BELAJAR DAN BERMAIN DALAM PENDIDIKAN JASMANI



BERMAIN TAPI TIDAK MAIN-MAIN DIMASA PANDEMI COVID 19

Chairul Umam, S.Pd¹

*Komite Permainan rakyat dan Olahraga Tradisional
Indonesia (KPOTI)*

*“Tidaklah sulit untuk membuat dan
memainkan permainan tradisional dirumah
dengan memanfaatkan benda-benda yang
ada dirumah, dan ternyata bukan hanya
sekedar mengisi waktu luang saja akan tetapi
permainan menjadi bagian penting dalam
kehidupan kita, apalagi dimasa-masa
pandemic”*

Bermain adalah suatu anugerah Sang pencipta yang diberikan kepada kita dalam bentuk kebahagiaan pada setiap permainan yang dimainkan, hanya bermain kita sulit untuk berhenti bahkan tidak mau pulang kerumah walaupun orang tua kita sudah memanggil, karena bermain bagi anak-anak itu sangat serius bahkan dapat dikatakan seperti bekerja. Dalam kondisi apapun dan

¹ Chairul Umam lahir di Bekasi, 21 Oktober 1989. Studi di perguruan Tinggi di tempuh pada S1 Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2007, pada tahun 2018 menjadi mahasiswa S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ hingga sekarang. Penulis menjadi ketua bidang organisasi, SDM dan pengembangan daerah Komite Permainan rakyat dan Olahraga Tradisional Indonesia (KPOTI).

dimanapun, apalagi dimasa-masa pandemi Covid 19 saat ini, karena suatu nikmat mana yang kita dustakan ketika harus dirumah saja dan mulai terasa betapa nikmatnya untuk bermain diluar, semua ini harus kita syukuri dengan bermain dirumah saja.

Bermain adalah pekerjaan bagi anak-anak mungkin ini terdengar aneh, kenapa bermain dikatakan pekerjaan anak? Baiklah saya akan coba uraikan kenapa hal tersebut dikatakan demikian, kita mulai dengan memejamkan mata sejenak dan menggunakan *longterm memory* otak kita untuk mengingat masa kecil kita dan apa saja yang dilakukan saat itu. Tentunya akan melihat wajah-wajah polos sedikit kehitaman karena keseringan main layangan dan sangat bahagia karena belum terbebani dengan urusan dunia yang fana “bukan begitu?”, kita coba mengingat dimasa usia sebelum sekolah, dari kita bangun tidur, setelah mandi dan sarapan, tiba-tiba ada suara nyaring dari luar rumah memanggil-manggil nama kita, mendengar panggilan itu kita segera bergegas keluar untuk bergabung bersama teman-teman untuk bermain.

Mulailah bermain permainan yang disepakati bersama atau permainan yang dianggap saat itu sering dimainkan atau sedang *trend*, sampai saat ini saya pun belum mengetahui alasan kuat memilih permainan tersebut sehingga sering dimainkan. Hal itu mungkin terjadi karena salah satu dari teman kita mengusulkan satu permainan dan disepakati juga dengan yang lainnya atau jika ada pendapat lain biasanya dilakukan dengan “Suit”, itulah “suit” ritual yang sangat demokratis

serta sportif. Saat terdengar adzan biasanya kita bergegas sholat di surau/mushola/masjid bersama-sama dan saat waktu makan siang biasanya kita pulang ke rumah atau makan di rumah salah satu teman kita setelah itu kembali bermain hingga sore hari dan bahkan bisa berlanjut bermain kembali setelah sholat isya yaitu bermain bentengan, petak umpet, galasin dll.

Siklus ilustrasi diatas terus diulangi setiap harinya dengan aktivitas bermain yang sama atau berbeda. Walaupun jika sudah masuk usia sekolah situasi ini tetap terjadi, hanya saja terjeda dengan waktu sekolah, bahkan yang sering terjadi yaitu *moment* yang sangat ditunggu-tunggu dan tidak sabar adalah mainnya, misalnya bermain kelereng/ gundu bersama teman-teman dirumah sehingga seolah-olah antara sekolah dan bermain lebih utama bermain dibandingkan sekolah. Mungkin jika ada pertanyaan lebih suka main atau sekolah, kita pasti tentu tahu jawabannya cukup dijawab didalam hati saja dan sedikit senyum-senyum sambil menganggukan kepala keatas dan kebawah.

Ilustrasi diatas menggambarkan, bermain adalah pekerjaan anak, dimana siklus manusia terus berputar dari masa anak-anak hingga dewasa. Adapun anggapan psikologis yang memandang bermain hanyalah sebagai suatu jenjang dalam proses pertumbuhan manusia yaitu masa pekerjaan anak adalah bermain, masa muda adalah belajar dan masa dewasa adalah bekerja. Suatu hal yang memiliki kesamaan yaitu memiliki keseriusan yang tidak main-main. Namun Johan Huizinga, seorang profesor, teoritis budaya *cumsejarahwan* Belanda pada tahun 1938

menulis sebuah buku *Homo Ludens; a Study of Play Element in Culture*. Dari buku itu kemudian populer istilah *Homo Ludens* untuk menyebut manusia sebagai “makhluk bermain”, makhluk yang suka bermain atau menciptakan permainan. Huizinga bahkan menyatakan bahwa “*Play is older than culture*”, memiliki padangan yang berbeda mengenai anggapan memandang bermain hanya sebagai suatu jenjang proses pertumbuhan manusia. Dalam pandangan semacam ini, bermain lantas dianggap sebagai sekedar kegiatan pengisi waktu luang dan/atau latihan menyiapkan diri ke jenjang hidup berikutnya: **playing = latihan untuk belajar/berpikir atau bekerja**. Menurut Huizinga, bermain adalah unsur yang permanen disegala jenjang hidup manusia, bahkan meresapi & menyemarakkan bidang-bidang kebudayaan lainnya: ada “*tudic elements*” turut berperan dalam agama, politik, bisnis, hukum, seni & sastra etc.

Sangat menarik jika dari pernyataan diatas manusia adalah makhluk bermain secara permanen disegala jenjang kehidupan. Jika kita melihat fenomena yang terjadi dari proses penciptaan alam semesta dan manusia merupakan konsep bermain-mainnya Sang Pencipta, akan tetapi proses semuanya itu dilakukan dengan tidak main-main. Hal tersebut diperkuat dalam salah satu firman Allah SWT dalam surat Ad-Dukhan ayat 38 yaitu “*Dan tidaklah kami bermain-main, menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada diantara keduanya*”. Disinilah kita sebagai hambanya menyaksikan bahwa kebesaran Allah SWT dalam menciptakan segala isi dunia ini dengan tepat,

harmonis dan tanpa kesalahan. Jika kita mencoba mencari kata “main” dalam Al-Quran maka kita akan menemukan kurang lebih 23 ayat yang terdapat kata “main” antara lain pada surat Al-Maidah ditemukan dua ayat (ayat 57 – 58), surat Al-An’am ditemukan tiga ayat (ayat 32, 70 & 91), surat Al-A’raf ditemukan dua ayat (ayat 51 & 98), surat At-Taubah ditemukan satu ayat (ayat 65), surat Yusuf ditemukan satu ayat (ayat 12), surat Al-Anbiya ditemukan empat ayat (ayat 2, 16 – 17, & 55), surat Al-Mu’minun ditemukan satu ayat (ayat 115), surat Al-Ankabut ditemukan satu ayat (ayat 64), surat Az-Zukhruf ditemukan satu ayat (ayat 83), surat Ad-Dukhan ditemukan dua ayat (ayat 9 & 38), surat Muhammad ditemukan satu ayat (ayat 36), surat At-Tur ditemukan satu ayat (ayat 12), surat Al-Hadid ditemukan satu ayat (ayat 20), surat Al-Jumu’ah ditemukan satu ayat (ayat 11), dan surat Al-Ma’arij ditemukan satu ayat (ayat 42). Ketika mencari dalam Alkitab pun demikian ditemukan kurang lebih 10 ayat tentang kata “bermain” seperti dalam Zakharia:8:5 yaitu *“Dan jalan-jalan kota itu akan penuh dengan anak laki-laki dan anak perempuan yang bermain-main disitu”*.

Banyak pendapat hampir seluruh manusia di muka bumi; mulai bayi, usia dini, hingga lanjut usia. Manusia melakukan kegiatan bermain dalam berbagai cara, dalam berbagai jenis dan berbagai tujuan. Banyak ahli juga membahas bermain menurut riset dan pandangan mereka masing-masing. Para ahli sepakat bahwa anak-anak perlu bermain agar mereka dapat mencapai perkembangan yang optimal. Tanpa bermain anak-anak akan bermasalah dikemudian hari. Menurut Erikson (1963), bermain

membantu anak mengembangkan rasa harga diri. Alasannya adalah karena dengan bermain anak memperoleh kemampuan untuk menguasai tubuh mereka, menguasai, dan memahami benda-benda, serta belajar keterampilan sosial. Anak bermain karena mereka berinteraksi guna belajar mengkreasikan pengetahuan. Bermain merupakan cara dan jalan anak berfikir dan menyelesaikan masalah. Anak bermain karena mereka membutuhkan pengalaman secara langsung dalam interaksi sosial mereka memperoleh dasar dalam menyelesaikan permasalahan kehidupan.

Kita mulai tersadarkan bahwasanya dari uraian yang disampaikan dari awal tulisan hingga paragraf diatas. Manusia adalah makhluk bermain di muka bumi ini, akan tetapi mengemban misi yang tidak main-main, dalam buku mengenal ayat-ayat sains: hasil kolaborasi antara para ulama dan para pakar sains, Balitbangdik Kemenag RI dengan LIPI diterbitkan oleh Widya Cahaya tahun 2014 yang berjudul Penciptaan Manusia Dalam Perspektif Al-Quran dan Sains. Sangat menarik sekali dan menjadi pemahaman baru bagi kita semua bahwa dikatakan penciptaan manusia memiliki 3 (tiga) misi yang bersifat *given* yang diemban manusia yaitu misi utama untuk beribadah (Az-Zariyat/51:56), misi fungsional sebagai khalifah (Al-Baqoroh/2:30), dan misi operasional untuk memakmurkan bumi (Hud/11:61). Secara harfiah, kata khalifah berarti wakil/pengganti, dengan demikian misi utama manusia di muka bumi adalah sebagai wakil Allah. Jika Allah adalah Sang Pencipta seluruh jagat raya ini maka

manusia sebagai khalifah-Nya berkewajiban untuk memakmurkan jagat raya itu, utamanya bumi dan seluruh isinya, serta menjaganya dari kerusakan. Dalam konteks permainan hompimpa. Lagu pengiringnya kurang lebih sebagai berikut, ***hompimpa alai hom gambreng*** dst. Menurut Kang Zaini seorang pakar permainan tradisional, kata 'hom' setelah ditelusuri dalam berbagai konteks bahasa memiliki makna yang hampir sama, yaitu Tuhan. Jadi, hompimpa alai hom, artinya dari Tuhan kembali kepada Tuhan (*Ummat muslim mungkin mengenal istilah innalillahi wa inna ilaihi rajiun*). Jadi, permainan ini sesungguhnya mengajarkan tentang hakikat kehidupan manusia. Semua makhluk berasal dari Allah, kemudian turun di muka bumi untuk berkontribusi terhadap sesama manusia dan alam semesta selama di dunia dan pasti akan kembali kepada Allah, tidak ada yang abadi. Kata 'gambreng!' artinya menyentak atau menyadarkan agar manusia ingat akan hakikat tersebut. Dari ketiga misi yang diemban manusia tersebut kita tidak harus menyikapinya dengan beban, akan tetapi sambutlah amanah tersebut dengan penuh kegembiraan karena sesungguhnya kita sedang bermain di dunia ini, ketika bermain itu perlu diingat merupakan suatu yang menyenangkan, jadi menjalani hidup ini seperti bermain lakukan dengan penuh kesungguh-sungguhan dan penuh kegembiraan artinya dengan selalu berprasangka baik atau *positif thinking* akan membuat kita lebih bersyukur.

Pada masa-masa pandemi covid 19 yang dialami negeri kita ini dan dunia, merupakan salah satu wujud kasih sayang Allah SWT kepada umat manusia dan alam

semesta agar senantiasa mengingat-Nya. Tentunya banyak hal yang dapat kita lakukan walaupun berbagai aktivitas dilakukan dirumah, hal itu tidak menyurutkan semangat kita sebagai makhluk ciptaan Allah untuk berkontribusi dalam keadaan susah ataupun senang. Jika kita kembali pada misi utama kita di muka bumi ini, maka kita akan selalu diberikan jalan dan kemudahan oleh-Nya. Berhari-hari di rumah saja tentunya membuat kita mengalami kejenuhan, terutama bagi orang yang sehari-harinya bekerja diluar rumah dan super sibuk. Inilah kesempatan kita untuk mengistirahatkan sejenak tubuh kita dan membangun kedekatan emosional kepada keluarga kita terutama anak-anak. Apa yang bisa kita lakukan dirumah bersama keluarga, tentunya tidak hanya bekerja dirumah (*meeting online/work from home dll*) saja akan tetapi sisihkan waktu untuk bermain bersama keluarga terutama anak kita. Karena bermain adalah salah satu cara yang sangat efektif membantu psikologis keluarga di masa pandemi.

Menjadikan rumah sebagai ruang bermain anak-anak kita merupakan sebuah gagasan setiap orang tua untuk menciptakan ekosistem kegembiraan dimasa pandemi covid 19. Bermain tapi tidak main-main, kita mulai dengan buat rencana bermain di rumah yaitu pertama siapkan pojok main/ atau area untuk bermain, kedua kita buat list/ daftar permainan yang pernah kita mainkan waktu zaman dahulu, kemudian yang ketiga buatlah agenda bermain selama 1 – 3 bulan, setiap hari buatlah waktu khusus untuk bermain bersama, misalnya hari senin pukul 15.30 – 17.30 WIB, temanya adalah bermain permainan

tradisional atau permainan lainnya, keempat kita siapkan alat-alat untuk bermain. Empat hal tersebut tidaklah sulit untuk kita lakukan hanya saja butuh keseriusan dan kreativitas dalam bermain, permainan tradisional yang ingin dimainkan kita bisa membuat dengan memanfaatkan peralatan yang ada dirumah. Permainan tradisional dengan memanfaatkan alat-alat yang ada di rumah antara lain permainan tradisional Congklak/dakon kita bisa membuat dengan beberapa model. Model pertama Congklak dengan memanfaatkan bidang datar seperti lantai/papan/kardus kemudian buatlah garis kotak-kotak sejumlah lubang congklak, biji congklak kita bisa buat dengan kertas yang digulung kecil-kecil seperti bola dengan jumlah sesuai biji congklak, model kedua dengan menggunakan gelas/mangkuk kecil yang jumlahnya lubangnya dapat menyesuaikan tidak harus sama lubangnya seperti congklak sebenarnya, gunakan biji kacang hijau/kacang-kacangan/ tutup odol sebagai biji congklak dll. Permainan selanjutnya yaitu bola bekel, dapat menggunakan bola tenis, jika tidak ada kita bisa menggunakan kertas digulung-gulung seperti bola ping-pong, kemudian ikat kertas dengan karet gelang hingga tertutup permukaan bola kertas, biji bekel menggunakan tutup odol/ potongan kardus/ bawang putih dll. Permainan berikutnya yaitu Sondah/ Engklek/ Tapak Gunung, permainan ini bisa dibuat dilantai dengan menggunakan lakban hitam atau warna-warni, menggunakan bantal kursi ruang tamu, kardus, kain, kertas warna-warni yang disusun atau digambar menggunakan spidol *non-permanent*. Adapun permainan lainnya seperti petak umpet, tap jongkok, paciwit ciwit lutung, ciciputri, pong pong balong, ABC lima dasar, main sarung, catur jawa, batu sejajar, bas basan spur, surakarta

games, teuku omar spell, keprai, cutikan karet, main karet, gasing dari tutup botol aqua dan lain-lain, kita bisa mainkan juga.

Ternyata tidaklah sulit untuk membuat dan memainkan permainan tradisional dirumah dengan memanfaatkan benda-benda yang ada dirumah, dan ternyata bukan hanya sekedar mengisi waktu luang saja akan tetapi permainan menjadi bagian penting dalam kehidupan kita, apalagi dimasa-masa pandemi seperti ini. Inilah konsep bermain tapi tidak main-main karena permainan itulah pendidikan (Ki Hajar Dewantara).

PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH SAAT COVID-19 BERBASIS DARING DAN KULTURAL

Irfan, S.Pd.,M.Or²
STKIP Taman Siswa Bima

“Daerah yang kurang maju hanya wilayah-wilayah tertentu saja yang bisa menikmati manfaat dari kemajuan teknologi diterapkan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis daring, pada wilayah yang kondisinya listrik saja tidak ada tentu selama pandemi COVID-19 dimungkinkan pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan pembelajaran mengunjungi rumah (PMR) langsung (berbasis kultural)”

² Irfan,S.Pd.,M.Or. Lahir di Naru, Sape 03 Mei 1989 Provinsi NTB Kabupaten Bima, Sejak tahun 2014-sekarang diangkat menjadi dosen tetap Penjaskesrek STKIP Taman Siswa Bima. Penulis menyelesaikan studi di pendidikan formal di S1 Jurusan Pendidikan Olahraga IKIP Mataram, Lulus 2011. S2 Jurusan Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta, lulus 2014. Sekarang masih menempuh pendidikan Doktor (S3) Jurusan Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Semarang (UNNES).

Ditengah mewabahnya pandemi COVID-19 kita sedang dihadapkan satu tantangan yang berat dalam kehidupan, ujian ini diluar prediksi bahwa sebuah wabah virus corona menimpah umat manusia. Negara Indonesia salah satu Negara di belahan dunia ini yang terdampak virus ini. Sebagai langkah preventif pemerintah membatasi seluruh kegiatan masyarakat, hal demikian sebagai upaya memutus mata rantai penyebaran virus di Indonesia termasuk pelaksanaan penyelenggaraan pendidikan. Secara resmi pemerintah melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan regulasi tentang pelaksanaan penyelenggara pendidikan di Indonesia harus mengikuti protokol kesehatan penanganan COVID-19 tetap gunakan masker, tetap di rumah (*stay at home*), pembatasan sosial (*social distance*), jaga jarak fisik (*physical distance*), prilaku hidup bersih dan sehat, serta tetap mejaga kesehatan. Hal demikian sebagai bagian langkah pencegahan dini sebelum penyebaran yang lebih luas, penyelenggaraan pendidikan di satuan pendidikan setiap daerah diliburkan. Langkah tersebut sebagai bagian dari mengedukasi sekolah tentang COVID-19 yang mengancam para pelaku penyelenggara pendidikan ditingkat satuan pendidikan. Namun demikian, untuk mengformulakan aturan tersebut pemerintah berusaha mengintegrasikan aturan dari pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan penyelenggara pendidikan di sekolah.

Pemerintah menyarankan untuk penyelenggara pendidikan di sekolah dengan memanfaatkan seluruh sumber daya yang ada melalui pemanfaatan penggunaan

teknologi sebagai bagian dari melayani kebutuhan pembelajaran peserta didik untuk mendapatkan materi pelajaran yang ada pada saat kegiatan belajar mengajar (KBM) di sekolah, namun digantikan dengan pembelajaran di rumah (*learning stay at home*). Upaya mewujudkan penyelenggaraan pendidikan di tengah pandemi COVID-19 tidak hanya mengandalkan peran pemerintah pusat melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, namun demikian masing-masing kepala daerah punya tanggung jawab baik pemerintah provinsi, pemerintah kabupaten/kota, kepala sekolah, dan keterlibatan masyarakat. Hal demikian sebagai integrasi mewujudkan penyelenggara pendidikan yang mencerdaskan kehidupan bangsa sebagaimana diamanatkan dalam Undang-undang Dasar 1945, keterlibatan pemerintah dan pemerintah daerah sebagai institusi sektoral penyediaan sumber daya, anggaran, dan fasilitas pembelajaran. Sedangkan peran sektoral keterlibatan kepala sekolah untuk memotivasi guru dan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran selama di rumah, serta melibatkan berbagai kelompok masyarakat dalam melakukan pengawasan ditingkat terdekat peserta didik.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang erat dengan praktek di lapangan sangat merasakan dampak dari COVID-19, aktivitas pembelajaran sara dengan bergerak dan permainan olahraga dalam keadaan normal pelaksanaan pembelajaran di sekolah dilakukan praktek di lapangan baik indoor maupun outdoor. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani pada saat sekarang punya masalah yang urgen baik kemampuan individual guru mengenai tingkat pemahaman kedudukan

pendidikan jasmani itu sendiri, kurangnya sarana dan prasarana, serta keterbatasan penggunaan media yang inovasi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Namun demikian sebagian daerah, tetap melaksanakan pembelajaran dengan memanfaatkan teknologi serta sumber daya yang ada untuk mendidik peserta didik mendapatkan materi pendidikan jasmani. Sebagian guru yang punya semangat penularan pendidikan jasmani tinggi memiliki rasa tanggung jawab dan empati untuk mencerdaskan anak didiknya, namun disebagian daerah kondisi guru pendidikan jasmani (Penjas) hanya mampu bersemangat menyampaikan materi pembelajaran dengan mendatangi kediaman anak didiknya, sedangkan pemanfaatan teknologi terbatas karna keadaan geografis dan segala keterbatasan lainnya. Sedang guru pendidikan jasmani yang berikutnya adalah hanya menunggu badai COVID-19 berlalu, sehingga keadaan ini peserta didik tidak dapat mendapatkan materi pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian ditengah pandemi yang mewabah di seluruh wilayah dan Negara, guru harus berada di garis terdepan untuk menjadi bagian agen perubahan (*agent of change*) di dunia pendidikan, khususnya pendidikan jasmani harus mampu menginspirasi gerakan dengan model pembelajaran berbasis penggunaan media pembelajaran, baik pembelajaran dalam jaringan (*daring*), dan pembelajaran berbasis kultural. Namun gerakan ini harus terintergrasi dan didukung oleh perangkat pemerintah, kepala sekolah, dan masyarakat, termasuk dalam hal dukungan pendanaan penyelenggaraan pendidikan di masa pandemi COVID-19.

Pembelajaran Berbasis dalam Jaringan (DARING)

Virus corona yang mengancam stabilitas hidup dan kehidupan manusia bukan semata-mata sebagai ancaman, namun demikian sebagai ujian dari Tuhan yang Maha Esa. Disamping punya potensi negatif terhadap kesehatan manusia, namun dilain sisi semakin menguatkan kita untuk mengenal dan sekaligus masuk di era revolusi industri 4.0 diterapkan dalam penyelenggaraan pendidikan, termasuk didalamnya adalah mata pelajaran Penjas. Barangkali sebagian dari kita sebagai profesi tenaga pendidikan merasa aman (zona aman) pada pembelajaran konvensional sebelum pandemi COVID-19, dengan mengandalkan tiup pluit tanpa dikomparasikan dengan kemajuan sains dan teknologi. Barangkali juga punya segala macam keterbatasan seperti kompetensi, sikap tanggung jawab, anggaran, fasilitas, dan dukungan lainnya. Guru pendidikan jasmani harus mampu adaptasi cepat, dan mengambil manfaat dari musibah sekarang dengan menggunakan pembelajaran Penjas berbasis dalam jaringan (daring) yang identik dengan pemanfaatan media internet. Hal ini juga senada dengan pernyataan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (MENDIKBUD) Nadiem Makarim yang penulis kutip di media (Republika, 25 Maret 2020) “Adanya bencana nasional COVID-19 ini membuat kami menganjurkan murid belajar dari rumah dan guru mengajar dari rumah” sistem ini juga membuat guru yang gagap teknologi terpaksa mencobanya dan mengeluarkan mereka dari zona nyaman. Tak hanya itu, dengan sistem pembelajaran sistem daring maka bisa dipetakan jenis pembelajaran yang cocok atau tidak cocok, baik atau buruk. Hasil penelitian Villalba, González-Rivera,

& Díaz-Pulido (2017), bahwa guru kesulitan dan mengalami hambatan tentang mengintegrasikan teknologi di kelas pendidikan jasmani. hambatan yang paling sering dirasakan adalah kerugian waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik, kurangnya sumber daya, memanfaatkan waktu belajar, kurangnya pengetahuan, dan masalah teknis.

Penyataan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan penyelenggaraan pendidikan untuk sementara waktu kegiatan belajar mengajar (KBM) di sekolah ditiadakan, namun pelaksanaan pembelajaran guru menyampaikan materi dengan memanfaatkan daring. Dengan demikian, guru suka atau tidak suka, mau tidak mau harus mampu keluar dari zona aman dan memanfaatkan teknologi sebagai media pembelajaran yang efektif di saat pandemi COVID-19. Pembelajaran daring di Indonesi terbilang baru di kalangan dunia pendidikan, tentu mengalami hambatan apalagi ditambah guru yang anti penggunaan teknologi dan kompetensi individual guru Penjas yang terbatas mengintegrasikan teknologi di dalam pembelajaran. Keadaan ini dialami juga oleh guru Penjas di sekolah, pelaksanaan pembelajaran yang identik dengan pembentukan sikap, mental, aktivitas fisik, dan permainan olahraga, tidak bisa dilaksanakan lagi di lingkungan sekolah. Namun pelaksanaan pembelajaran tetap dilaksanakan menggunakan daring berbasis pemanfaatan teknologi internet, dengan topik materi yang cocok dengan keadaan dan suasana sekarang. Sehingga pembelajaran Penjas tetap dilaksanakan oleh para guru dan tetap

mengikuti protokol kesehatan penanganan COVID-19. Aktivitas fisik yang berat-berat sebagaimana yang ada di rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dan silabus di sesuaikan, sehingga peserta didik tetap menyimak dan mempraktekkan melalui pembelajaran (daring), youtube, zoom, geogle meet, group wa, dan ada banyak alternatif pembelajaran daring yang harus dipilih oleh guru.

Pelaksanaan penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah sampai sejauh ini ditengah wabah COVID-19 menggunakan pembelajaran berbasis daring, tentu memiliki keterbatasan dalam penyampaian materi dan penyerapan materi yang belum tentu tersampaikan ke peserta didik. Namun demikian, peran guru memang tidak tergantikan dengan kemajuan teknologi, akan tetapi ditengah wabah seperti ini tentu pelaksanaan pembelajaran harus disampaikan kepada peserta didik sesuai pemilihan topik pembelajaran yang cocok dengan keadaan sekarang. Misalnya materi perilaku hidup bersih dan sehat, atau kegiatan praktek cabang olahraga yang mampu menjaga imun peserta didik selama belajar di rumah. Apalagi guru yang sudah menyandang aparatur sipil negara (ASN) tentu tanggung jawab-nya lebih besar dan memastikan pembelajaran daring benar-benar diterapkan kepada peserta didik dalam mengikuti mata pelajaran Penjas selama di rumah. Karena di zaman serba moderen sekarang hampir semua orang menggunakan HP android dan memungkinkan pengisian paket selalu ada sehingga bisa mengakses berbagai aplikasi yang ada, tentu nanti muncul masalah baru di guru Penjas yang honor-nya (dana) terbatas dan peserta didik sebagian tidak memiliki HP, paket data, dan jaringan. Tentu dalam implementasi

pembelajaran daring mengalami kendala dan tantangan, namun tanpa usaha yang keras dari guru Penjas tidak akan tersampaikan kepada peserta didik tentang arti pendidikan jasmani yang sesungguhnya. Sebab masa pandemi COVID-19 tidak ada yang tau diprediksikan akan selesai kapan, namun demikian kita terus berharap virus ini cepat selesai dan kembali dalam keadaan pembelajaran normal lagi, sehingga guru mendapatkan manfaat yang berarti ketika betul-betul menerapkan pembelajaran berbasis daring dengan peserta didiknya. Pandangan sebagian orang bahwa guru pendidikan jasmani tidak bisa memanfaatkan teknologi dalam pembelajaran hanya semata paranoid diskriminasi dan guru Penjas akan keluar dari zona aman menuju zona peradaban era revolusi industri 4.0 yang ditandai dengan penguasaan teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam rangka meraih predikat guru yang profesional.

Pembelajaran Berbasis Kultural

Kultural pembelajaran pendidikan jasmani sebagai refleksi tanggung jawab moral guru untuk menyampaikan gerakan pembelajaran di rumah selama pandemi COVID-19, gerakan pembelajaran kultural berusaha merefleksi pembelajaran secara karakteristik kebudayaan Indonesia yang punya sosial, empati, dan tenggang rasa. Pembelajaran kultural dapat diterapkan pada saat pandemi COVID-19, dengan keterbatasan media pembelajaran berbasis teknologi yang dimiliki oleh sebagian sekolah, guru, dan peserta didik. Akan tetapi pembelajaran berbasis kultural dapat diterapkan juga dengan melihat situasi dan kondisi

di wilayah terdampak COVID-19, bila dianggap penyebaran di wilayah tersebut tidak ada dan bisa dikendalikan maka pembelajaran mengunjungi rumah (PMR) peserta didik adalah salah satu alternatif yang mungkin dilakukan oleh guru Penjas bila akses pembelajaran daring tidak bisa di akses sama sekali, baik menyangkut jaringan, komputer, smart phone, dan sejenisnya. Pembelajaran berbasis kultural dengan melibatkan peran serta orang tua, dan lingkungan masyarakat (RT, RW, dan Desa), yang selanjutnya dapat membentuk kelompok kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik berada di wilayah RT atau RW yang terjangkau maksimal kelompok kecil tersebut minimal dua orang, maksimalnya dipertimbangkan dengan situasi dan kondisi lingkungan, dengan tetap menerapkan mencuci tangan, jaga jarak, pakai masker, dan hindari kontak fisik.

Menurut Shih (2018) mengungkapkan hal-hal yang berkaitan dengan memanusiakan pendidikan anak dengan interaksi guru dan siswa. Untuk menjadi pendidik yang baik dan memanusiakan anak di dalam pendidikan, agar siswa dapat mengembangkan tubuh dan pikiran yang sehat dan menjadi warga negara yang lebih baik di masa depan. Ada 8 poin penting yang perlu diperhatikan oleh guru. Parkinson & Burrows (2019), pendidikan jasmani berbasis kesehatan, para guru mewujudkan 'model peran sehat' untuk mencocokkan wacana dominan, di mana guru harus bekerja pada kapasitas mereka untuk membantu siswa belajar, dan bekerja pada 'tubuh sehat' mereka secara bersamaan. Disarankan bahwa gagasan 'kesehatan' yang dibangun oleh guru PE berkembang dalam konteks sosial kehidupan pribadi dan profesional mereka sebagai

ruang kompleks yang memberikan dilema, peluang dan kemungkinan di mana guru membangun, menyesuaikan dan mewujudkan 'model peran sehat' untuk meningkatkan kepentingan (diri) jangka panjang dan pendek. Camelia & Daniela Plăstoi (2019), mendidik dalam pendidikan jasmani memiliki tujuan akhir pembentukan peningkatan kemampuan siswa, sehingga akan memiliki efek positif pada keadaan umum kesehatan tubuh, pada perilaku, keadaan psiko-sosial, dll.

Pembelajaran kultural juga dapat diimplementasikan oleh guru, dengan maksud dalam satu semester pembelajaran pendidikan jasmani dapat disampaikan walaupun dengan materi pembelajaran yang hanya sebatas aktivitas fisik untuk menjaga tubuh tetap sehat, sedangkan permainan cabang olahraga dengan topik materi dibuat sedemikian sederhana. Dengan demikian aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani tersampaikan kepada peserta didik akan tetapi tetap bisa terkontrol untuk menjaga kesehatan pendidik dan peserta didik. Misalnya dengan kegiatan kebugaran jasmani push-up, back-up, sit-up, dan lain-lain. Materi sepak bola diterapkan teknik dasar passing, dan menggiring bola. Bola voli dengan menerapkan koordinasi mata tangan dan kaki, passing atas dan passing bawah. Contoh pemilihan topik materi pembelajaran tersebut disesuaikan dengan pengulangan (repetisi) intensitas rendah dan tetap menjaga stabilitas kesehatan peserta didik. Materi-materi Penjas dapat disampaikan dan diberikan ke orang tua atau keluarga peserta didik, sehingga pelaksanaan

pembelajaran pendidikan jasmani di dampingi langsung oleh orang tua peserta didik selama di rumah. Materi pembelajaran tersebut dengan menggunakan portofolio yang sudah disediakan oleh guru, bila ada video tentang materi pembelajaran maka diberikan ke peserta didik atau orang tuanya, dengan demikian akan memudahkan pelaksanaan pembelajaran selama di rumah. Dengan melakukan pembelajaran kultural ada interaksi antara guru dan peserta didik di tengah pandemi COVID-19, namun tetap menerapkan pembelajaran kultural berdasarkan protokol kesehatan serta interaksi yang dimaksud adalah untuk memberikan kesehatan serta kesenangan bagi peserta didik.

Pembelajaran berbasis daring, dan pembelajaran berbasis kultural ini merupakan dua rangkaian pembelajaran di Indonesia yang kondisi wilayah cenderung heterogen, dan wilayah geografis kondisi daerah yang berbeda-beda. Pada kondisi daerah yang maju tentu memiliki seluruh infrastruktur pembelajaran berbasis pemanfaatan teknologi, berupa pembelajaran daring atau lebih dari itu. Namun demikian di daerah yang kurang maju hanya wilayah-wilayah tertentu saja yang bisa menikmati manfaat dari kemajuan teknologi diterapkan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis daring, pada wilayah yang kondisinya listrik saja tidak ada tentu selama pandemi COVID-19 dimungkinkan pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan pembelajaran mengunjungi rumah (PMR) langsung (berbasis kultural). Tentu selama pandemi aktivitas mencerdaskan kehidupan bangsa di dunia pendidikan tidak boleh mati total, namun semaksimal

mungkin guru harus menjemput bola baik menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis daring maupun pembelajaran berbasis kultural. Dengan demikian mengkombinasikan pembelajaran berbasis daring dan pembelajaran berbasis kultural akan memberikan keseimbangan dan memudahkan cara belajar peserta didik untuk mendapatkan materi pembelajaran, maka kita berharap setelah masa sulit ini kita lewati akan masuk pada dimensi perilaku normal yang baru dalam pembelajaran (*new normal in learning*) pendidikan jasmani sekaligus ditandai revolusi pembelajaran dalam dunia pendidikan setelah pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Camelia-Daniela Plăstoi, I. B. (2019). "Social & Behavioural Sciences Edu World 2018 The 8 Th International Conference Sports Education And Its Impact On The Health And." *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS*.
- Parkinson, S., & Burrows, A. (2019). Physical educator and/or health promoter? Constructing 'healthiness' and embodying a 'healthy role model' in secondary school physical education. *Sport, Education and Society*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1613635>
- Republika. (2020). *Nadiem Jelaskan Makna Pembelajaran Daring*.

<https://republika.co.id/berita/q7p9wr409/nadiem-jelaskan-makna-pembelajaran-daring>

Shih, Y. (2018). *Towards a Pedagogy of Humanizing Child Education in Terms of Teacher-Student Interaction*. 7(3), 197–202.
<https://doi.org/10.5539/jel.v7n3p197>

Villalba, A., González-Rivera, M. D., & Díaz-Pulido, B. (2017). Obstacles perceived by physical education teachers to integrating ICT. *Turkish Online Journal of Educational Technology*.

PEMBELAJARAN DALAM PANDEMI COVID-19: MENGAPA PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PENTING UNTUK SISWA DISABILITAS DI SEKOLAH LUAR BIASA?

Erick Burhaein, M.Pd.³

*Program Studi Doktorat Pendidikan Olahraga, Sekolah
Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia*

*“Penjas adaptif sangat berperan penting
terhadap siswa ABK selama pandemi COVID-
19. Bukan hanya sebatas salah satu
pembelajaran atau mata pelajaran yang
ditempuh siswa di SLB, namun dari sinilah
pondasi awal tumbuhnya perilaku aktif dalam
aktifitas fisik”*

Sejak adanya pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) menyebabkan perubahan besar terhadap berbagai lini di Negara Kesatuan Republik Indonesia

³ Penulis lahir di Pati, 17 Juli 1990. Penulis menyelesaikan S1 PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga (2012) dan S2 IK konsentrasi Pendidikan Olahraga (2018) di Universitas Negeri Yogyakarta. Pengalaman penulis yaitu sebagai guru penjas adaptif pada April 2012 s/d Agustus 2018 di SLB-E Prayuwana Yogyakarta dan pernah menjadi pengajar di Prodi Pendidikan Luar Biasa Universitas Muhammadiyah Lampung pada Agustus 2018 s/d Januari 2019. Saat ini penulis merupakan mahasiswa Program Studi Doktorat Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia.

(NKRI). Hal tersebut terkecuali berdampak pada Sistem Pendidikan, khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) adaptif di Indonesia. Adanya kebijakan yang diumumkan pemerintah yaitu tentang *activity and work from home* (aktifitas dan bekerja dari rumah) dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), menuntut adanya proses adaptasi terhadap penjas adaptif siswa berkebutuhan khusus di Sekolah Luar Biasa (SLB). Semua kegiatan pembelajaran pada akhirnya harus dilakukan di rumah termasuk pembelajaran penjas adaptif. Penjas adaptif merupakan aktifitas fisik dalam bentuk olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan/pembelajaran pada siswa berkebutuhan khusus.

Masa pandemi COVID-19 membuat siswa rentan terhadap perilaku aktifitas tidak aktif (*in-activity*) atau sedikit aktifitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengurangi risiko depresi, serta optimalisasi kognitif bagi anak-anak dan remaja termasuk juga bagi mereka yang berkebutuhan khusus. Aktifitas fisik juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, mengurangi risiko penyakit di kemudian hari, dan membantu dalam pengembangan keterampilan gerak dasar. Singkatnya aktifitas fisik memberikan manfaat bagi fisiologis dan psikologis.

Penjas adaptif untuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), berdasarkan penelitian ilmiah telah diketahui secara luas bahwa penjas adaptif memainkan peran penting karena memberikan dampak yang positif dalam kehidupan siswa ABK. Manfaat penjas Adaptif untuk siswa di antaranya:

Perbaikan Fisik

Studi ilmiah mengenai kelompok-kelompok disabilitas telah menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga yang dikemas dalam pembelajaran, memberikan peningkatan pada peningkatan aspek fisik seperti koordinasi tangan-mata, fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan, dan bahkan efisiensi kardiovaskular mereka. Hal tersebut merupakan manfaat alamiah dari olahraga terhadap pengembangan keterampilan motorik yang lebih baik. Adanya peningkatan kesehatan fisik yang membantu individu untuk melawan masalah seperti obesitas serta komplikasi kesehatan yang mengikutinya. Seperti diketahui bahwa siswa ABK umumnya rentan terhadap penyakit, maka disinilah pentingnya pembelajaran penjas adaptif selama pandemi COVID-19 untuk perbaikan fisik.

Peningkatan Mental dalam Keyakinan dan Kesejahteraan

Aktifitas fisik dan olahraga secara teratur melalui kelas penjas adaptif tidak hanya baik untuk tubuh (fisik) siswa ABK, namun juga bermanfaat bagi pikiran mereka. Aktivitas fisik meningkatkan suasana hati dan kesehatan umum pada siswa ABK yang mengalami kecemasan dan gangguan depresi. Kebugaran membantu peningkatan dalam harga diri, kesadaran sosial, dan kepercayaan diri. Aktifitas fisik berbentuk penjas adaptif dapat membantu siswa mengurangi atau mengatasi kecemasan, stres, dan depresi, sementara interaksi dan keterlibatan siswa dengan individu lain akan membantu memberi anak rasa pencapaian (penghargaan) dan kepercayaan diri.

Untuk siswa ABK, mengembangkan rasa harga diri dapat menjadi sangat penting, karena mereka mungkin ada yang disertai dengan hambatan psikologis tertentu, misalnya sering merasa terisolasi dan terasing dari kelompok. Anak-anak ini membutuhkan guru penjas adaptif (pembimbing/ pendamping) yang mampu melibatkan mereka di lingkungan di mana mereka dapat merasakan keberhasilan dalam berkontribusi pada kelompok. Kemampuan mereka lainnya juga akan meningkat sesuai dengan atau seperti hasil dari citra diri dan kepercayaan diri yang positif. Oleh karena itu penjas adaptif sangat strategis dalam memberdayakan keterampilan hidup siswa ABK di masa pandemi COVID-19, khususnya untuk meningkatkan Mental dalam Keyakinan dan Kesejahteraan mereka.

Peningkatan Perilaku dalam Perhatian dan Hubungan

Pembelajaran penjas adaptif mengarah pada peningkatan kognitif siswa ABK, hal ini sama seperti mata pelajaran lainnya yang diajarkan untuk ketercapaian standar kognitif yang disesuaikan tingkatan kemampuan siswa. Namun menariknya bahwa penjas adaptif memungkinkan siswa ABK untuk mengakses keterampilan yang mereka tidak bisa tantang dalam lingkungan kelas konvensional (pembelajaran lainnya di dalam kelas). Struktur aktifitas fisik dan olahraga yang dilengkapi dengan seperangkat aturan dan pengorganisasian, dapat menjadi alat pembelajaran yang membantu anak-anak untuk mempraktikkan pengaturan diri dan meningkatkan

keterampilan pengambilan keputusan mereka. Selain itu, siswa ABK dapat belajar untuk fokus pada tujuan tertentu, dan bekerja pada komunikasi verbal mereka dengan berinteraksi dengan teman sebaya melalui aktifitas fisik dalam bentuk olahraga.

Penjas adaptif lebih dari sekadar belajar bagaimana terlibat dalam olahraga tertentu yang mengajarkan siswa berbagai keterampilan, namun juga cara bekerja sebagai tim, hingga bagaimana memecahkan masalah, meningkatkan rentang perhatian, dan fokus pada perilaku berbasis tugas. Pada akhirnya, keterampilan itu juga dapat ditransfer ke ruang kelas lain (aktifitas diluar pembelajaran penjas adaptif). Harapannya adalah siswa ABK memiliki kemampuan yang lebih besar dari sebelumnya untuk belajar dan terlibat dengan teman sebaya mereka di luar penjas adaptif. Oleh karena itu, Peningkatan Perilaku dalam Perhatian dan Hubungan tentu harus tetap diupayakan meskipun dalam masa pandemi COVID-19

Setelah kita mengetahui manfaat penjas adaptif, muncul pertanyaan “Bagaimana pelaksanaan penjas adaptif selama pandemi COVID-19?” Seperti yang diketahui bersama bahwa WHO telah mengeluarkan Protokol tentang aktifitas fisik yang direkomendasikan sesuai usia di antaranya untuk anak-anak dan remaja selama pandemi COVID-19. Protokol tersebut tentu perlu diperhatikan di seluruh negara di dunia tak terkecuali di Indonesia. Anjuran aktifitas fisik sesuai panduan WHO bagi anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun yaitu “semua anak dan remaja harus melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit sehari dengan intensitas sedang

hingga kuat, termasuk kegiatan yang memperkuat otot dan tulang, setidaknya 3 hari per minggu.

Implementasinya tentu harus disesuaikan dengan kurikulum penjas adaptif di Indonesia. Siswa tetap harus di upayakan menuntaskan materi ajar yang telah direncanakan oleh guru sesuai silabus. Maka tentulah pembelajaran penjas adaptif tidak dapat (jauh) untuk memenuhi anjuran WHO tersebut, karena dalam satu minggu hanya diajarkan dengan frekuensi satu kali dan umumnya hanya 2 jam pelajaran berdurasi 30 menit (SD kelas 1-3), 35 menit (SD kelas 4-6), 40 menit (SMP), dan 45 menit (SMA). Meskipun demikian, penjas adaptif sebaiknya dikemas agar muncul perilaku aktif dalam beraktifitas fisik bagi siswa ABK. Muaranya agar mereka mencapai manfaat fisiologis dan psikologis sesuai panduan WHO.

Apa jenis aktifitas fisik yang tepat untuk siswa ABK selama pandemi COVID-19? Jawaban pertanyaan tersebut adalah aktivitas fisik yang meliputi semua bentuk rekreasi gerak-aktif, olahraga, bersepeda dan berjalan, serta aktivitas lainnya yang tentunya semuanya dilakukan di sekitar rumah. Bentuk aktifitas fisik yang dapat dilakukan yaitu:

1. Aktif bermain (gerakan sederhana) dan permainan aktif dengan keluarga. Aktivitas fisik yang telah teratur dilaksanakan di rumah dengan frekuensi 3 kali seminggu atau lebih akan menumbuhkan kedekatan hubungan siswa ABK dengan keluarga.

2. Mengikuti kelas penjas adaptif secara daring dan olahraga rutin yang disesuaikan siswa ABK. Misal dapat berupa, aktifitas senam irama melalui video pembelajaran daring yang diberikan oleh guru, dan sebagainya.
3. Membuat area bermain bisa di dalam ruangan atau luar ruangan sekitar rumah. Siswa melakukan aktifitas gerak sederhana seperti lompat dan loncat, lompat tali. Modifikasi permainan dengan tambahan aturan sederhana yang menantang sehingga lebih kompetitif dan siswa menjadi lebih aktif.
4. Pelajari keterampilan baru. Misalnya, belajar keseimbangan dengan satu kaki bergantian, kemudian beralih keseimbangan dengan meniti garis/ tali, dan keterampilan lainnya.
5. Melakukan aktifitas fisik yang melibatkan kekuatan otot. Siswa bisa menyesuaikan dengan benda yang ada disekitar, seperti mengangkat beban menggunakan botol yang berisi pasir atau air.
6. Mulailah aktifitas fisik dalam durasi singkat, dengan melakukan 3-5 menit gerakan fisik, seperti berjalan atau meregangkan tubuh, yang akan membantu meredakan ketegangan otot, meredakan ketegangan mental dan meningkatkan sirkulasi darah dan aktivitas otot.
7. Aktifitas fisik tidak hanya dalam bentuk olahraga dan latihan. Namun bisa diselipkan aktifitas menyenangkan lainnya bagi siswa ABK. Contohnya seperti menari, berkebun, dan, membersihkan rumah, dan membantu orang tua memasak adalah bagian dari aktif secara fisik.

Tidak bisa dipungkiri bahwa akan ada tantangan implementasi pembelajaran penjas adaptif untuk siswa ABK selama pandemi COVID-19. Hal ini merupakan kemungkinan yang pasti akan terjadi karena setiap perencanaan pasti akan ada kendala-kendala dalam pelaksanaannya. Setelah adanya kebijakan PSBB dan belajar dari rumah di Indonesia, maka terjadi perubahan 360^o terhadap motor penggerak pembelajaran. Kondisi sekarang ini motor penggerak utama pendidikan telah berbalik, dari yang tadinya berporos pada guru sekarang tumpuan justru pada orang tua masing-masing siswa ABK. Ini terjadi karena pembelajaran dilaksanakan di rumah, sehingga orang tua terlibat penuh dari mulai perencanaan, pelaksanaan, ketercapaian kegiatan, hingga evaluasi terhadap tahapan pembelajaran. Maka peran orangtua siswa ABK dalam masa pandemi Covid-19 bukanlah hal yang mudah. Maka diperlukan strategi pembelajaran penjas adaptif di rumah.

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan orangtua ABK dalam strategi pembelajaran penjas adaptif di rumah yaitu:

1. Orangtua sebaiknya bekerjasama dengan guru penjas adaptif dan guru kelas (wali kelas).
2. Mengikuti arahan dari guru penjas adaptif sebagai pengampun dan guru kelas (wali kelas).
3. Melakukan perubahan dan penyesuaian dalam pembelajaran.
4. Mampu mengenali sumber daya belajar yang ada di rumah.
5. Membuat catatan kegiatan pembelajaran dan juga aktifitas fisik di rumah.

Tidak mudah memang, menjadi orangtua ABK yang terlibat penuh dalam pembelajaran penjas adaptif dalam masa pandemi COVID-19. Disini, orangtua dan ABK harus belajar dan memahami karakteristik anak selama pembelajaran. Orang tua pada akhirnya akan menyadari bahwa betapa proses pembelajaran tidaklah mudah, apalagi pada siswa ABK. Tak hanya itu saja, kondisi rumah (sebagai lingkungan belajar) masing-masing juga mempengaruhi dalam pembelajaran pada ABK. Karena itu, diharapkan orangtua dan anak bisa saling belajar menyesuaikan pada kondisi belajar yang baru yaitu *learn from home* (belajar dari rumah). Selanjutnya, guru penjas adaptif, guru kelas, wali kelas, dan pihak sekolah juga harus membantu menyelesaikan masalah kegiatan pembelajaran siswa di rumah. Pentingnya dukungan dan bantuan guru dan pihak sekolah tentunya sangat berarti terhadap keberhasilan pembelajaran..

Akhirnya, bahwa penjas adaptif sangat berperan penting terhadap siswa ABK selama pandemi COVID-19. Bukan hanya sebatas salah satu pembelajaran atau mata pelajaran yang ditempuh siswa di SLB, namun dari sinilah pondasi awal tumbuhnya perilaku aktif dalam aktifitas fisik. Siswa ABK senang bergerak dengan berbagai aktifitas fisik intensitas ringan-sedang yang dapat dilakukan di rumah. Seperti yang diketahui bersama bahwa aktifitas fisik memiliki banyak manfaat secara fisiologis dan psikologis. Masa pandemi seperti ini bahkan siswa reguler (non-ABK) juga rentan terhadap penurunan derajat fisiologis dan psikologis. Untuk peningkatan derajat tersebut, dibutuhkan strategi dan sinergi. Orang tua merupakan penggerak utama siswa ABK, dengan

adanya kebijakan pembelajaran di rumah didampingi oleh guru sebagai fasilitator. Sebagian orang tua yang selama ini hanya pasrah kepada gurunya di sekolah, harus membuka diri untuk bahu membahu mengoptimalkan potensi anaknya dengan aktif berperan menciptakan strategi pembelajaran yang tepat di rumah.

PEMBELAJARAN PJOK: MATERI KESEHATAN BERBASIS RISET

Susanto, M.Or⁴
IAIN Tulungagung

*“Pembelajaran berbasis riset (PBR)
merupakan bagaian dari salah satu metode
student-centered learning (SCL) dimana
menggabungkan riset di dalam proses
pembelajaran”*

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diajarkan pada sekolah-sekolah dari jenjang pendidikan anak usia dini hingga pendidikan menengah atas. Sebagai mata pelajaran wajib, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan membentuk siswa yang memiliki pengetahuan belajar motorik, berkarakter sehat dan bugar. Salah satu materi didalam pembelajaran PJOK yaitu

⁴ Susanto, M.Or. Lahir di Way Kanan 10 April 1984. Penulis adalah dosen Pendidikan Jasmani di IAIN Tulungagung. Mengampu mata kuliah Pendidikan Jasmani, Bermain, Olahraga kesehatan dan Gizi dan kesehatan pada prodi PIAUD dan prodi PGMI Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Gelar Sarjana penulis dapatkan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta tahun 2007. Sedangkan gelar Magister Olahraga dengan Konsentrasi Olahraga Anak Usia Dini penulis dapatkan dari PPs UNY Yogyakarta tahun 2013. Saat ini penulis sedang menempuh Program Doktor di PPs UNY pada Prodi Ilmu Pendidikan Konsentrasi Ilmu Keolahragaan.

pendidikan kesehatan. Materi ini bertujuan memberikan wawasan kepada siswa agar lebih memahami dan peduli terkait bagaimana mengupayakan peningkatan derajat kesehatannya. Adapun sub materi kesehatan yang diajarkan disekolah diantaranya; budaya hidup sehat, meningkatkan kebugaran, pengetahuan bahaya Narkoba, Alkohol, Rokok dan penyakit menular/tidak menular.

Pelayanan kesehatan pada dasarnya ada empat aspek, yaitu promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Empat aspek tersebut bersama-sama mempunyai fungsi dalam meningkatkan derajat status kesehatan Masyarakat. Pendidikan, merupakan salah satu sektor yang dapat diberikan amanah dalam mempromosikan kesehatan. Pada lini promotif, pendidikan kesehatan berperan mempunyai peranan yang dapat meningkatkan kesehatan seperti mengelola dan merencanakan gizi makan yang baik atau perencanaan sanitasi yang tepat. Pada lini preventif, melalui pendidikan kesehatan, masyarakat diharapkan melakukan upaya tindakan mengikuti program-program kesehatan dalam pencegahan penyakit seperti melakukan vaksinasi. Pada lini kuratif, masyarakat yang terdidik diharapkan memahami kondisi sakit sehingga mampu mempersiapkan dalam tindakan pengobatan. Yang terakhir, pendidikan dalam aspek rehabilitasi diharapkan dapat membuat masyarakat mengetahui bahwa perencanaan setelah mengalami masa penyembuhan perlu melakukan program rehabilitasi untuk mengembalikan keadaan semula.

Materi Pendidikan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah-sekolah merupakan bagian dari materi PJOK bertujuan mendukung aspek promosi kesehatan dan menitik beratkan pada perubahan perilaku. Dengan adanya pendidikan, diharapkan masyarakat mampu dan mau mengontrol perilakunya sehingga bisa meningkatkan derajat kesehatannya (Ottawa charter 1986, WHO). Deklarasi Jakarta pada tahun 1997 menjadikan bagian penting dalam peningkatan literasi kesehatan menegaskan peranannya pengetahuan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan tidak hanya saja dapat meningkatkan pengetahuan pendidikan kesehatan, namun lebih jauh bisa mengembangkan keterampilan-keterampilan yang berguna bagi individu dan masyarakat (Nutbeam, 1998). Perubahan perilaku individu diharapkan dapat terjadi sebagai proses hasil dari pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan kolaborasi beberapa bidang studi seperti psikologi, antropologi, sosiologi, pendidikan, komunikasi dan manajemen.

Banyak yang menanyakan mengenai apa yang dimaksud dengan pembelajaran berbasis riset? Pembelajaran berbasis riset (PBR) merupakan bagaian dari salah satu metode student-centered learning (SCL) dimana menggabungkan riset di dalam proses pembelajaran. (PUPBR, 2010). PBR memberi kesempatan kepada Mahasiswa untuk menggali informasi, menyusun hipotesis, mengumpulkan data, menganalisis data, dan membuat kesimpulan atas data yang sudah tersusun. Dalam proses ini pembelajaran dilakukan dengan pendekatan "learning by doing". Dengan PBR akan terbuka peluang bagi pengembangan metode pembelajaran, antara

lain: (1) pembaruan bahan pembelajaran dengan mengkoneksikan hasil riset, (2) Peran aktif Mahasiswa di dalam pelaksanaan belajar riset, (3) pembelajaran dengan menggunakan instrumen riset, (4) pengembangan konteks riset secara inklusif. Berdasarkan paparan diatas, maka yang akan dibahas khusus pada tulisan ini yaitu pembaharuan pembelajaran dengan mengintegrasikan hasil riset, dan pembelajaran dengan menggunakan instrumen riset.

Seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, pendidikan kesehatan merupakan bagian dari solusi terhadap masalah-masalah kesehatan yang ada di masyarakat. Artinya, problem yang dimasukkan dalam kurikulum diharapkan sesuai dengan apa yang ada di masyarakat. Seperti apa yang menjadi masalah 10 tahun yang lalu, belum tentu masih menjadi masalah saat ini. Begitu juga sebaliknya, apa yang beberapa dekade lalu bukan merupakan suatu hal yang harus dirisaukan, bisa jadi sekarang ini merupakan problem yang harus dipikirkan jalan keluarnya secara serius.

Salah satu contoh yang dapat diambil misalnya merupakan problem penyakit tidak Menular, Kesehatan Jiwa, dan Kesehatan Gigi Mulut. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi kanker naik dari 1,4 permil (Riskesdas 2013) menjadi 1,8 permil; prevalensi stroke naik dari 7 permil menjadi 10,9 permil;

dan penyakit ginjal kronik naik dari 2 permil menjadi 3,8 permil. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur. Sejak tahun 2013 prevalensi merokok pada remaja (10-18 tahun) terus meningkat, yaitu 7,2% (Riskesdas 2013), 8,8% (Sirkesnas 2016) dan 9,1% (Riskesdas 2018). Data proporsi konsumsi minuman beralkohol pun meningkat dari 3% menjadi 3,3%. Demikian juga proporsi aktivitas fisik kurang juga naik dari 26,1% menjadi 33,5% dan 0,8% mengonsumsi minuman beralkohol berlebihan. Hal lainnya adalah proporsi konsumsi buah dan sayur kurang pada penduduk ≥ 5 tahun, masih sangat bermasalah yaitu sebesar 95,5%. Peningkatan proporsi gangguan jiwa pada data yang didapatkan Riskesdas 2018 cukup signifikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, naik dari 1,7 permil menjadi 7 permil. Untuk kesehatan gigi dan mulut, Riskesdas 2018 mencatat proporsi masalah gigi dan mulut sebesar 57,6% dan yang mendapatkan pelayanan dari tenaga medis gigi sebesar 10,2%. Adapun proporsi perilaku menyikat gigi dengan benar sebesar 2,8%.

Permasalahan kesehatan lain yang juga tidak kalah pentingnya adalah status Gizi. Riskesdas 2018 menunjukkan adanya perbaikan status gizi pada balita di Indonesia. Proporsi status gizi sangat pendek dan pendek turun dari 37,2% (Riskesdas 2013) menjadi 30,8%. Demikian juga proporsi status gizi buruk dan gizi kurang

turun dari 19,6% (Riskesdas 2013) menjadi 17,7%. Namun yang perlu menjadi perhatian adalah adanya tren peningkatan proporsi obesitas pada orang dewasa sejak tahun 2007 sebagai berikut 10,5% (Riskesdas 2007), 14,8% (Riskesdas 2013) dan 21,8% (Riskesdas 2018).

Terdapat beberapa strategi dalam memadukan pembelajaran dan riset yang secara empirik dikembangkan pada Griffith University yaitu :

1. Memperkaya sumber bahan ajar dengan memanfaatkan hasil penelitian guru.
2. Mencari berbagai temuan penelitian dan melacak sejarah ditemukannya perkembangan mutakhir tersebut.
3. Memperkaya kegiatan pembelajaran dengan menambahkannya isu-isu penelitian.
4. Mengajarkan materi terkait metodologi penelitian di dalam proses pembelajaran.
5. Memperkaya dalam proses pembelajaran dengan cara melakukan kegiatan penelitian dalam skala kecil.
6. Memperkaya proses pembelajaran dengan cara melibatkan peserta didik dalam kegiatan penelitian institusi.
7. Memperkaya proses pembelajaran dengan cara mendorong peserta didik supaya mereka merasa menjadi bagian dari budaya penelitian.
8. Memperkaya proses pembelajaran dengan memasukkan nilai-nilai yang diperlukan oleh peneliti.

Dapat juga dipertimbangkan akibat-yang akan terjadi penelitian lintas sektor yang dapat turut menunjang keberhasilan pembelajaran pendidikan kesehatan. menjadi contoh, adanya pengaruh kultur pada pelaksanaan program hegemoni kesehatan (Collins et al, 2014). pada dalam penelitian itu, ternyata cacat yg bekerjasama dengan obesitas, Human Immunodeficiency Virus (HIV) serta Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS) tidak terlepas dari kultur yg diterima pada suatu daerah. pada daerah tertentu, dikatakan adanya kultur memiliki porsi makan yg besar serta semakin tergerusnya kawasan membeli makan yg sehat pada lingkungan perumahan membuat semakin sulit buat menurunkan nomor obesitas. (Airhihenbuwa, 2010), Morland, Wing & diez Rouz, 2002). Selain itu, dalam satu dasa warsa terakhir telah banyak akibat penelitian yang berkata betapa stigma sudah turut serta dalam penyebaran, deteksi, dan penatalaksanaan infeksi HIV.(Herek et all,2003, Kinsler et all 2007, Petros et all 2006, Poindexter 2010). stigma didiskusikan sebagai bagian berasal komponen dan proses yang terhubung menggunakan nilai-nilai normatif (Link &Phelan (2006). Lebih lanjut, kultur juga sebagai bagian krusial dalam penyusunan kurikulum berbasis riset (Lipka, J et all, 2005, Nijhuis.C.J.G,2013).

Implementasi praktek berbasis riset pada beberapa profesi telah dilakukan dimulai tahun 1990an, seperti misalnya pada profesi kedokteran serta psikologi. Penerapan yang akan terjadi riset didalam bidang pendidikan sendiri bisa dikatakan tertinggal (Hempenstall, 2006). Belajar dari negara lain, Indonesia dapat memulai dengan cara mempertinggi kepedulian terhadap

pendidikan kesehatan berbasis riset, serta membentuk gerakan yang dibutuhkan bisa membawa perubahan yang memberikan hasil signifikan.

Di Inggris, kekhawatiran yang sama akhirnya membentuk strategi Literasi Nasional / National Literacy Strategy (Departement for Education and Employment, 1998) yang menyampaikan mandat bahwa pendekatan-pendekatan pedagogi harus berdasarkan yang akan terjadi riset. pada awal pelaksanaannya, dekrit ini menerima penolakan berasal global pendidikan serta tujuan yg direncanakan tidak tercapai. Pendekatan baru lalu dilegalkan menjadi Primary National Strategy di tahun 2006.

Di era digital saat ini, ada banyak media yang dapat dimanfaatkan untuk menghimpun berbagai informasi dan menyebarkannya pada seluruh pihak yang berkecimpung didalamnya, yaitu internet. salah satu model yang bisa dicermati artinya ectacenter.org. Website ini berada pada bawah pengelolaan University of North Carolina, serta menyediakan informasi bagi pelaksanaan praktik pendidikan berbasis riset dibidang pendidikan anak usia dini. Pada halaman website tadi terdapat berita mulai dari definisi mengenai praktik pendidikan berbasis bukti, sistem pembelajaran, implementasi, sampai dengan yang akan terjadi-hasil penelitian terbaru yang dapat mendukung aplikasi praktik pendidikan berbasis riset. Hal ini sangat berguna jika dilakukan pada Indonesia, mengingat negara Indonesia mempunyai daerah yang luas dan masih terdapat kendala transportasi di beberapa wilayah. Dengan adanya panduan seperti ini, maka

siapapun dari asal manapun bisa mengakses informasi, sehingga diharapkan bisa mempercepat pelaksanaan praktik pendidikan berbasis riset.

Hal terakhir yang paling krusial ialah mempersiapkan para pendidik agar dapat melakukan praktik pendidikan berbasis bukti. Pendidikan terbagi sebagai 2, yaitu pendidikan di institusi perguruan tinggi, serta pendidikan berkelanjutan. Perkuliahan dirancang dan dibuat agar dapat mengajarkan seni manajemen belajar yang efektif. Salah satu model pembelajaran ialah penelitian yang dilakukan Slameto dkk di tahun 2016. Penelitian ini berhasil menemukan model Pembelajaran Berbasis Riset di Prodi Pendidikan guru Sekolah Dasar yang dinilai layak dan mampu menaikkan akibat belajar mahasiswa. (Slameto, dkk . 2016). Selain itu, pendidikan berkelanjutan perlu juga diberikan bagi para pendidik agar mereka tetap mendapat akibat-akibat riset terkini yang dapat diaplikasikan pada praktek pedagogi di dalam kelas.

Implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada meteri sub kesehatan berbasis riset di Indonesia memang masih berada dalam tahap awal. Keberhasilannya tergantung berasal dari berbagai pihak, yang bisa dilakukan ketika ini merupakan komitmen dari institusi pencetak pendidik memulai memasukkan unsur riset serta sekaligus membekali para mahasiswa dengan kemampuan menganalisa, memilih serta menggunakan yang akan terjadi- hasil riset yang sesuai, dan juga komitmen pemerintah dalam bentuk pendanaan riset.

DAFTAR PUSTAKA

- Airhihenbuwa.C.O (2010). Culture Matters in Global Health. *European Health Psychologist*. 12,52-55
- Deklarasi Jakarta tentang Promosi Kesehatan pada Abad 21(Online) Diunggah dari http://perpustakaan.litbang.depkes.go.id/otomasi/index.php?p=show_detail&id=5781
- Herek, G.M, Capitano,J.P & Widaman, K.F (2003). Stigma, social risk and health policy: Public attitudes toward HIV surveillance policies and the social construction of illness. *Health Psychology*, 22, 533-540.
- Kinsler,J.J., Wong,M.D., Sayles,J.N.,Davis,C., & Cunningham, W.E.(2007). The effect of perceived stigma from a health care provider on access to care among a low income HIV-positive population. *AIDS Patient Care STDS*, 21,584-592.
- Lipka, J. et all (2005). The Relevance of Culturally Based Curriculum and Instruction: The Case of Nancy Sharp. *Journal of American Indian Education* - Volume 44, Issue 3,31-54
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2006). Stigma and its public health implications. *Lancet*, 367, 528-529.
- Morland,K. Wing,S., & Diez Roux,A. (2002). The Contextual effect of the local food environment on residents diet: The atherosclerosis risk in community study. *American Journal of Public Health*,92,1761-1767

- Nijhuis, C.J.G (2013). Influence of culture on curriculum development in Ghana: an undervalued factor?. *Journal of Curriculum Studies*. Volume 45, 2013. Issue 2.
- Nutbeam D (1998) Health promotion glossary. *Health Promotion International*: V 0113. no. 4. Oxford University Press.
- Pedoman Umum Pembelajaran Berbasis Riset (PUPBR). Universitas Gajah Mada. 2010.
- Petros, G., Airhihenbuwa,C.O., Simbayi, L.,Ramlagan,S.,& Brown,B.(2006). HIV positive women: Perceptions of stigma in healthcare settingin Western Cape, South Africa. *Healthcare for Women International*. Advance online publication. Doi:10.1080/07399332.2012.736566
- Poindexter, C. C., & Shippy, R. A. (2010). HIV diagnosis disclosure: Stigma management and stigma resistance. *Journal of Gerontological Social Work*, 53, 366-381.
- Pulgaron. E. Childhood Obesity: A Review of Increased Risk for Physical and Psychological Co-morbidities. *Clin Ther*. 2013 January ; 35(1): A18-A32
- Riset Kesehatan Dasar 2018 (Riskesdas 2013), (Online) Diunduh dari <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20181102/0328464/potret-sehat-indonesia-riskesdas-2018/>

Slameto, Wardani,N.S; Kristin,F. Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Riset Untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Aras Tinggi. Prosiding Konser Karya Ilmiah Nasional Vol. 2, Agustus 2016 | ISSN: 2460-5506

Soegondo, Sidartawan. Berbagai Penyakit dan Dampaknya terhadap Kesehatan dan Ekonomi. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) IX. Jakarta, 2008.

The Ottawa Charter for Health Promotion 1986. (Online)
Diunggah dari
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index4.html>

Walter C. Willett, Jeffrey P. Koplan, Rachel Nugent, Courtenay Dusenbury, Pekka Puska, and Thomas

BUGAR DENGAN PERMAINAN SEDERHANA (*SPORT MONOPOLI*)

Sumbara Hambali, M.Pd⁵
STKIP Pasundan

“Agar aktivitas olahraga dapat dilakukan dengan lebih menarik, maka penulis memodifikasi permainan monopoli, yaitu dengan memadukan konsep permainan monopoli dengan konsep olahraga”

Pandemic COVID-19

Virus COVID-19 masih menjadi wabah yang meresahkan, bukan saja di Indonesia tetapi hampir di seluruh dunia. Tak kurang dari 200 dunia telah terinfeksi virus yang pertama kali ditemukan di Wuhan, China ini. *World Health Organization* (WHO) telah menyatakan wabah virus corona COVID-19 sebagai pandemic global

⁵ Penulis lahir di Purwakarta, 23 Oktober 1990. Penulis merupakan Dosen pada Prodi. PJKR di STKIP Pasundan, Cimahi – Jawa Barat. Penulis menyelesaikan studi S1 dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di STKIP Pasundan pada tahun 2012, sedangkan gelar Magister Pendidikan diraih pada tahun 2015 melalui studi di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta pada Program Studi Pendidikan Olahraga, dan sekarang penulis merupakan mahasiswa Program Doktorat di Universitas Negeri Jakarta pada Program Studi Pendidikan Olahraga

dan yang mematikan dengan tingkat penyebaran yang sangat masif dan pesat. Menjalankan seruan serta himbauan tentang *social distancing* dan *physical distancing* merupakan suatu langkah untuk memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 ini. Seluruh masyarakat dihimbau untuk bekerja dari rumah, belajar dari rumah dan beribadah dari rumah guna mencegah penyebaran lebih lanjut. Tentunya hal ini dilakukan untuk meminimalisir penyebaran virus ini. Satu diantara yang biasa dilakukan dalam *physical distancing* adalah tetap bekerja dirumah atau yang dikenal dengan sebuta *Work From Home* (WFH), tentunya dengan memanfaatkan teknologi. Anjuran pemerintah untuk tetap berada di rumah sebisa mungkin harus selalu dipatuhi agar penyebaran virus ini tidak semakin meluas. Hal itu dikarenakan virus corona bisa menular dengan *droplets* yang tidak disadari bisa dikeluarkan orang lain disekitar. Tak hanya itu, berinteraksi secara langsung dengan orang lain juga bisa menjadi salah satu di antara penyebab penularan virus corona. Maka dari itu perlunya *physical distancing* dengan berada dirumah saja.

Tentunya dengan *work from home* ini sebagian aktivitas banyak dilakukan dirumah, besar kemungkinan aktivitas yang dilakukan diluar menjadi lebih berkurang atau bahkan menjadi jarang. Hal ini tentunya dapat menyebabkan kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan di luar, yang biasanya bisa melakukan olahraga lari, bermain bolavoli, sepakbola, bersepeda, bermain bersama,

dan berbagai aktivitas fisik lainnya. Namun begitu, meski aktivitas fisik di luar rumah menjadi berkurang atau bahkan jarang, masih banyak sebetulnya aktivitas fisik terutama olahraga yang dapat dilakukan di dalam rumah. Olahraga memiliki manfaat yang tidak terelakkan dalam upaya menjaga daya tahan tubuh. Oleh karena itu, di tengah pandemic COVID-19, kebutuhan untuk menjaga kebugaran justru semakin penting. Terlebih lagi ketika orang cenderung hanya duduk diam di rumah untuk melakukan seluruh kegiatan atau aktivitasnya. Salah satu kegiatan olahraga di rumah menjadi solusinya. Disamping itu, daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng untuk menghadapi COVID-19. Rutinitas berolahraga di rumah bisa menjadi salah satu kunci dalam menjaga daya tahan tubuh dan tingkat imunitas tubuh selama masa pandemic ini. Untuk itu, perlu membuat rutinitas harian dimana latihan fisik menjadi satu hal yang harus dilakukan setiap hari.

Konsep Bugar dengan Olahraga dan Permainan

Olahraga menjadi cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan daya tahan tubuh. Selain itu dengan melakukan aktivitas olahraga tidak hanya saja dapat membakar kalori, namun juga dapat memberikan manfaat yang bisa membuat tubuh menjadi bugar. Seperti yang dikatakan oleh Apri (2010:3) bahwa “Jika kita bisa memberikan tubuh makanan dan olahraga yang cukup, tidak kurang dan tidak berlebihan sebenarnya kita telah menemukan cara yang paling aman dalam memperoleh kesehatan”.

Dengan tubuh yang bugar banyak manfaat yang didapatkan salah satunya dapat memberikan energy positif atau mood yang baik. Menjaga kondisi tubuh dan menerapkan langkah pencegahan agar system imun terus terjaga tetap harus dilakukan dengan berolahraga sehingga dapat menangkal virus. Oleh karena itu, dibutuhkan kondisi tubuh yang sehat agar dapat menjalani semua aktivitas dengan baik. Daya tahan tubuh pun menjadi salah satu factor kunci yang penting yang harus selalu diperhatikan agar focus dan stamina tetap prima, terutama bagi mereka yang melakukan aktivitas *work from home* di tengah ancaman virus COVID-19 yang mudah menular ini. Berolahraga minimal selama dua sampai tiga jam dalam satu pekan bisa membuat badan tetap bugar dengan dilakukan secara bertahap, konsisten, terukur dan tentunya harus dijadikan sebagai rutinitas atau kebutuhan hidup.

Bugar atau kebugaran merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efektif dan efisien dengan penuh energi, serta mampu melakukan kegiatan darurat tanpa merasa lelah. Pentingnya kebugaran jasmani ini untuk menyehatkan jantung, paru-paru, system pernapasan dan stamina tubuh. Kebugaran jasmani ini tentu erat kaitannya dengan berbagai kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan. Maka dari itu, untuk mewujudkan hal tersebut bisa dilakukan dengan bentuk latihan jasmani seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan dan koordinasi. Untuk memelihara dan mengembangkan kebugaran tersebut, kebutuhan jasmani dapat dilakukan dengan cara melatihnya secara teratur.

Selain dengan berolahraga kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa factor seperti makanan yang bergizi, tidur dan istirahat yang cukup, dan juga kebiasaan hidup sehat. Dengan melatih kebugaran jasmani tentunya akan memberikan kekuatan dan daya tahan otot seperti persediaan dan kekuatan tulang. Sehingga hal tersebut menjadi kebutuhan yang sangat penting mengingat kebugaran jasmani sangat bersenyawa dengan tubuh manusia. Semakin bugar kondisi jasmani seseorang, maka derajat kesehatannya pun juga akan semakin meningkat. Jika tingkat kebugaran yang dimilikinya tinggi, maka dapat dipastikan orang tersebut memiliki jasmani yang sehat.

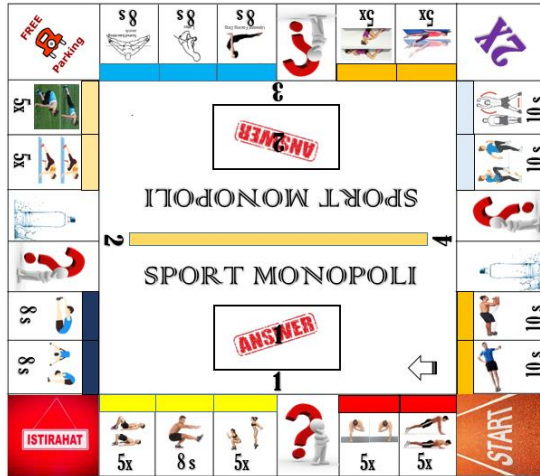
Oleh karena itu, kiranya diperlukan beberapa aktivitas yang dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosionalnya. Misalnya: (1) Melakukan aktivitas keterampilan yang ada tujuannya, seperti bermain dalam situasi berlomba atau bertanding, aktivitas pengujian diri, aktivitas menggunakan alat-alat, pengenalan cabang-cabang olahraga tertentu yang sederhana, berlatih melakukan gerakan yang berulangulang untuk menguasai keterampilan tertentu; (2) Melakukan aktivitas beregu, seperti menciptakan permainan atau perlombaan beregu, menari berkelompok membuat formasi tertentu; (3) Melakukan aktivitas mencoba- coba, seperti menyelesaikan tugas dengan kemampuannya sendiri, lomba tari bebas atau tari kreatif; dan (4) Latihan aktivitas fisik dan keberanian, seperti jalan, lari, lompat, lempar, tangkap, sepak, memanjat, berguling, melaksanakan permainan perangperangan atau kejar-kejaran, dan juga latihan relaksasi.

Permainan Sederhana (Sport Monopoli)

Salah satu hal yang dapat dilakukan dalam melakukan olahraga di rumah dan menarik untuk dilakukan, baik oleh anak-anak maupun orang dewasa adalah dengan permainan sederhana seperti "*Sport Monopoli*". Kata *sport* dan monopoli mungkin sudah tidak asing lagi ditelinga kita, dimana keduanya merupakan suatu aktivitas yang memiliki tujuan yang berbeda.

Monopoli merupakan suatu jenis permainan yang sudah lama dilakukan, terutama oleh kalangan anak-anak, namun tidak jarang juga orang dewasa atau remaja suka memainkan permainan ini. Permainan ini tidak hanya bermanfaat untuk mengisi waktu luang, tetapi juga bermanfaat untuk mengembangkan pemikiran tentang strategi serta aspek sikap yang dimiliki oleh pemainnya. Permainan ini tidak perlu dilakukan diluar rumah, tetapi di dalam rumah juga bisa, dan dapat dilakukan bersamaan dengan keluarga dirumah.

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang, berkaitan dengan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi. Dan tentunya dimasa pandemic covid-19 ini olahraga sangat direkomendasikan untuk dilakukan di rumah. Agar aktivitas olahraga dapat dilakukan dengan lebih menarik, maka penulis memodifikasi permainan monopoli, yaitu dengan memadukan konsep permainan monopoli dengan konsep olahraga sehingga penulis menyebutnya dengan sebutan "*Sport Monopoli*".



LEG EXERCISE	
KARTU HAK MILIK PETAK	
Harga Sewa	
Harga Tanah	\$5000,-
Level Pemula	\$10000,-
Level Menengah	\$50000,-
Level Profesional	\$100000,-
Harga Beli	
Harga Tanah	\$10000,-
Level Pemula	\$20000,-
Level Profesional	\$50000,-

ANSWER

Push up merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot bagian lengan





Gambar 1. Perlengkapan *Sport Monopoli*

Beberapa peralatan yang dibutuhkan: 1) Bidak-bidak untuk mewakili permainan, alangkah baiknya berupa karakter orang-orangan. 2) Dadu yang bersisi enam. 3) Kartu hak milik untuk setiap komponen warna. Kartu diberikan kepada pemain yang membeli komponen warna/jenis kebugaran. Di dalam kartu tertera harga komponen, harga bayar pemula, menengah dan

profesional. 4) Papan permainan terdiri dari 28 petak, dibagi menjadi 18 petak aktivitas fisik yang dilakukan, 4 petak untuk pertanyaan, 2 petak untuk minum, dan 4 petak dibagi menjadi petak start, istirahat, bebas parkir dan 2x lipat. Petak jawaban (answer) terdiri dari 2 petak. Pemain yang mendarat di atas petak pertanyaan harus mengambil satu kartu jawaban dan membacakannya dihadapan pemain lain, sehingga pemain yang lain memahami apa yang dituliskan pada kartu jawaban. 5) Uang-uangan Monopoli. 6) 18 rumah pemula, menengah dan profesional. 7) Kartu-kartu jawaban.

Permainan dilakukan selama antara 30 – 60 menit. Seorang pemain dianggap menang, jika pemain tersebut memiliki harta yang lebih banyak dari pemain lain. Dalam permainan juga biasanya pemenang adalah seorang pemain yang mampu bertahan hingga akhir, sedangkan pemain lainnya mengundurkan diri karena tidak sanggup untuk melakukan aktivitas dan juga bangkrut (tidak memiliki harta/uang).

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S. (2010). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. 1-8.
- Adrian, D. K. (2020). Aktifitas Fisik di Masa Pandemic Covid-19. Retrieved from aladokter.com: <https://www.aladokter.com/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-ccovid-19-bagi-orang-yang-berisiko-terkena-ptm> (Diakses Tanggal 27 Mei 2020)

- Cahyo, A. N. (2019). Pengembangan Model Permainan Sirkuit Kardio Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 6-9 Tahun. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol.5, No.2*, 11-17.
- Indonesia, K. J. (2020). Kebijakan Pemerintah Arab Saudi Terkait Virus Corona. Retrieved from kemlu.go.id: <https://kemlu.go.id/jeddah/id/news/5499/imbu-an-menyikapi-merebaknya-wabah-virus-corona-covid-19-dan-kebijakan-pemerintah-arab-saudi-terkait-virus-corona> (Diakses Tanggal 25 Mei 2020)
- Pramita, E. W. (2020). Olahraga Saat Puasa di Masa Pandemi. Retrieved from cantik.tempoco: <https://www.google.com/amp/s/cantik.tempoco/amp/1340408/olahraga-untuk-jaga-daya-tahan-tubuh-saat-puasa-di-masa-pandemi> (Diakses 25 Mei 2020)
- Putsanra, D. V. (2020). Jaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona. Retrieved from tirto.id: <http://www.google.com/amp/s/amp.tirto.id/jaga-daya-tahan-tubuh-dengan-olahraga-saat-pandemi-corona-covid-19-eKqi> (Diakses 25 Mei 2020)
- RI, P. K. (2019). Sehat dan Bugar. Retrieved from p2ptm.kemkes.go.id: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infografic-p2ptm/hipertensi-penyakitjantung-g-dan-pembuluh-darah/apa-yang-dimaksud-sehat-dan-bugar> (Diakses 25 Mei 2020)

Seprianto. (2020). Penting Berolahraga di Tengah Pandemi Covid-19. [http://m.rri.co.id/humaniora/info-publik /826350/ penting-berolahraga -di-tengah-pandemi-covid-19-ini-manfaatnya](http://m.rri.co.id/humaniora/info-publik/826350/penting-berolahraga-di-tengah-pandemi-covid-19-ini-manfaatnya) (Diakses 25 Mei 2020)

Tribunnewswiki. (2020). Permainan Monopoli. Retrieved from: [https:// www.tribunnewswiki.com/ 2020 / 02/24/permainan-monopoli](https://www.tribunnewswiki.com/2020/02/24/permainan-monopoli) (Diakses 25 Mei 2020)

BAB VI

PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI DALAM MASA PANDEMI



SUPLEMEN ROHANI SUMBER UTAMA SEHAT JASMANI DI MASA COVID-19

Topo Yono, M.Pd.¹

*Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah
Jember*

“Dahsyatnya rohani menjadi kunci dari segala kesehatan tubuh menjadikan suplemen untuk kehidupan sehari hari, orang bisa mudah sakit apabila rohaninya tidak stabil. Pembelajaran daring selama covid-19 menjadi jalan keluar mengatasi pembelajaran konvensional, dimana keduanya tidak akan berjalan kalau rohani kita sakit.”

Pembelajaran di masa covid-19 yang awalnya semua berjalan secara konvensional kemudian secara tiba tiba langsung beralih pada pembelajaran online. Kenyataan ini tentunya tidaklah mudah untuk dijalani secara maksimal, semua perlu sosialisasi baik pada dosen maupun mahasiswa dalam hal ini untuk mendapatkan pemahaman

¹ Penulis merupakan Dosen dan Kaprodi Pendidikan Olahraga di Universitas Muhammadiyah Jember. Dia menyelesaikan Sarjana S1 di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekrasi IKIP PGRI Banyuwangi pada tahun 2007. Sedangkan gelar Magister Pendidikan diperolehnya di Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2012.

yang sama. Meskipun demikian tetaplah muncul perbedaan dalam pelaksanaannya mengingat sumber daya manusia dan letak suatu daerah di Indonesia sangat beraneka ragam. Sebagai negara yang dikenal dengan bhineka tunggal ika, maka Indonesia membutuhkan solusi yang tentunya tidak selalu sama dalam pelaksanaan pembelajaran supaya semua kebutuhan masyarakat akademik terwadahi, dan dirasakan manfaatnya secara bersama oleh dosen dan mahasiswa.

Teknologi dalam situasi covid-19 ini tentunya sangat diperlukan karena menjadi metode pembelajaran daring dengan berbagai medianya yaitu *meet*, *zoom*, *google classroom*, *whatsapp* dan yang lainnya. Hal ini seperti yang dijelaskan Narrow & Brawdwa bahwa penggunaan teknologi dan informasi untuk menyediakan layanan pendidikan memiliki potensi yang menjanjikan untuk meningkatkan hasil pembelajaran di Indonesia. (*World Bank Blogs*). Pasti untuk kelancaran proses pembelajaran, dipilih media mana yang paling memungkinkan untuk digunakan, menyesuaikan dengan kebutuhan serta memperhatikan letak suatu daerah berkenaan dengan sinyal. Bagi mahasiswa yang bertempat tinggal di daerah daerah terpencil atau kepulauan kecil seperti di pulau raas, ada kemungkinan sangat sulit jaringan internet, sehingga ini menjadi masalah masalah yang membutuhkan solusi. Solusi tentunya mempertimbangkan kunci utama masalah agar semua dapat terlayani tanpa memandang status, semua berhak mendapatkan ilmu pada saat masa sulit seperti yang kita rasakan bersama di masa covid-19 ini.

Solusi pembelajaran yang ada yaitu pembelajaran daring bagi dosen dan mahasiswa dengan memakai media yang bisa dimanfaatkan dan dapat dijalankan oleh semua, maka bukan berarti semua urusan akan selesai. Pelaksanaan solusi terbaik yang dilakukan secara kotinue dan disiplin dalam pembelajaran dengan memperhatikan kualitas pembelajaran, pastinya tetap akan memunculkan suatu masalah atau kendala. Kondisi tersebut membutuhkan perbaikan dalam rangka mewujudkan pembelajaran bermutu, yaitu dengan memperhatikan kebutuhan semua peserta didik. Kendala serius yang ada perlu dilakukan pencarian solusi yang cepat tanpa merugikan salah satu pihak. Tentunya bagi dosen tidak boleh hanya cenderung memberikan tugas yang memberatkan mahasiswa, tetapi perlu untuk terus memperhatikan dan menerima keluhan kendala yang dihadapi oleh mahasiswa. Kendala mahasiswa yang diabaikan oleh dosen tentunya akan menimbulkan rasa putus asa di kalangan mahasiswa karena jerih payah dan usahanya tidak dihargai dan tidak diperhatikan oleh dosen.

Dosen sebagai figur teladan yang digugu lan ditiru oleh mahasiswa, jangan sampai memberikan contoh tidak baik. Ada istilah dosen tidak pernah kurang akal untuk mengatasi mahasiswanya. Dosen lebih pandai dari pada mahasiswa, maka jangan sampai memberikan perkuliahan yang salah sehingga menjadi bahan pembicaraan mahasiswa. Hal-hal kecil perlu dijadikan perhatian dalam memberikan teladan dan panutan, sportif, berkata santun dalam menyampaikan materi, berkualitas tetapi tetap mudah diterima dan dipahami oleh mahasiswa. Apabila ini

dilakukan dengan baik, maka kita secara tidak langsung memberikan bekal untuk masa depan mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan pasar di masa yang akan datang.

Memahami bahwa mahasiswa adalah lembar kertas putih yang siap mengisi tulisan dengan tinta warna apapun, maka dosen harus bisa memperlakukan dan memposisikan mahasiswa dengan benar dan baik. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sugiarti bahwa anak didik adalah peniru ulung (walida, Hal. 8). Bagi anak apa yang kita sampaikan pasti akan dijalankan dalam kehidupan sehari-hari, maka berbahaya apabila yang disampaikan hal-hal yang salah dan tidak baik, ibarat racun yang diberikan membunuh secara perlahan dan pasti dalam tubuhnya.

Mendidik adalah tugas dosen yang harus dijalankan dengan sebaik mungkin dalam masa covid-19 ini. Dengan tetap memperhatikan hak-hak mahasiswa dalam belajar dan dengan menajamkan keilmuan yang diberikan, dosen perlu juga memperhatikan sisi lain yang penting dalam pembelajaran karakter, yaitu menanamkan sikap religius dalam belajar sehingga kebutuhan rohaninya juga membaik mengiringi kebutuhan jasmani selama menjalani pembelajaran di masa covid-19. Hal ini penting dilakukan oleh dosen untuk mengimbangi kebutuhan hidup mahasiswa dari sisi jasmani dan rohani. Sentuhan nasehat dan contoh sikap yang baik dalam pembelajaran di masa covid-19 sangat diperlukan oleh mahasiswa, sehingga keberimbangan asupan jasmani dan rohani tersebut bisa mengantarkan mahasiswa untuk belajar dengan maksimal

dan terjauhkan dari sikap negatif seperti malas, tidak disiplin, dan lainnya. Pembelajaran mulia ini bagi dosen adalah penting untuk dilakukan, karena setiap amal perbuatan dosen dalam mendidik mahasiswa nantinya juga akan dipertanggung jawabkan di akhirat. Idris menjelaskan bahwa apa saja yang dikerjakan dan dilakukan dalam hidup dan kehidupan di dunia ini, mesti kelak di hari kiamat atau di hari kemudian diminta pertanggung jawaban di hadapan Allah SWT (Tanjung Pinang Pos). Apapun yang kita lakukan di dunia yang berkaitan dengan ilmu atas perbuatan kita semua ada pertanggung jawabannya kelak di hari akhir.

Penanaman karakter perlu dibentuk oleh semua faktor lingkungan, keluarga dan juga sekolah/kampus, sehingga peserta didik bisa tumbuh dewasa dengan kebiasaan yang positif. Dipaparkan oleh sugirarti bahwasannya pendidikan karakter bisa di bangun dengan melakukan pembiasaan positif pada anak sejak dini. Pembiasaan positif yang dimaksud berkaitan menghargai diri sendiri maupun orang lain ketika melakukan interaksi sosial setiap hari (Walida, Hal. 8). Semua bentuk pendidikan karakter harus dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, tentunya dengan metode yang bervariasi dan tepat, sehingga kelangsungan pembentukan karakter peserta didik yang dilakukan oleh dosen menjadi jalan kesuksesan yang hakiki bagi mahasiswanya kelak.

Pendidikan karakter hanya dicari oleh orang tua ketika anaknya mengalami masalah tentunya ini adalah sikap yang salah besar. Pendidikan karakter, dengan memperhatikan keseimbangan jasmani dan rohani, harus

dilakukan oleh orang tua dan guru/dosen secara rutin dan berkelanjutan. Jasmani dan rohani adalah dua sisi yang saling berkaitan keduanya memiliki peranan yang sangat penting terutama saat covid-19 melanda negara kita. Kalau rohani dan jasmani kita bersinergi satu sama lain, maka virus covid-19 tidak pernah singgah pada tubuh kita, karena keduanya menyatu akan meningkatkan imunitas tubuh kita. Menanamkan perasaan senang menolong, senang ketika ada teman yang sukses, juga menjadi bagian dari pendidikan karakter yang perlu ditanamkan, sehingga dalam tubuh kita berjalan keseimbangan jasmani dan rohani hingga akhir hayat.

Tubuh kita adalah fisik yang bisa dilihat secara kasat mata bahwa kita sehat. Kesehatan akan diperoleh apabila kita bisa menjaga pola makan yang higienis dan sehat, rajin berolahraga setiap hari untuk membakar lemak jahat dalam tubuh. Sehat atau tidaknya tubuh kita juga tergantung pada diri kita, perasaan malas dan suka makan ini yang akan menjadi sumber penyakit, seperti anjuran Rosulullah SAW “makanlah setelah lapar dan berhetilah sebelum kenyang”. Bagi sebagian orang, anjuran ini hanya jadi slogan yang jarang dijalankan. Padahal anjuran tersebut benar dan baik, dan perlu kita tanamkan dalam pola hidup kita, dosen dan mahasiswa. Artinya bahwa kesehatan tubuh kita selalu membutuhkan keseimbangan rohani dan jasmani.

Dahsyatnya rohani menjadi kunci dari segala kesehatan tubuh menjadikan suplemen untuk kehidupan sehari hari. Orang bisa mudah sakit apabila rohaninya

tidak stabil. Menurut Rukmini bahwa rohani sakit ialah rohani yang tidak tenang, tidak dapat berkomunikasi dengan tuhanNya lewat membaca Al Qur'an (Walida hal 7). Lebih lanjut sia menjelaskan bahwa pikiran menjadi tenang apabila semua dipasrahkan kepada Tuhannya, hidup dan matinya, maka pikiran menjadi tenang secara otomatis tubuh akan menjadi sehat. Pemikiran positif dan negatif akan menentukan kesehatan seseorang. Ada beberapa pola yang harus kita ketahui dalam kesaharian kita seperti yang diuraikan Rukmini, pola piker, pola makan, pola laku, pola lingkungan, dan kehendak Allah SWT (Walida, hal. 7). Pola piker ini memiliki peranan yang utama, pikiran yang negatif akan menyebabkan imunitas tubuh kita menjadi menurun karena di dalam tubuh ada ketidak tenangan, gelisah, iri dan dengki, sehingga menjadi pintu utama seseorang menjadi sakit.

Menjaga rohani selalu sehat menjadi cerminan jasmani kita akan selalu sehat sepanjang hayat. Rohani selalu kita pupuk dan siram, makanan rohani dengan cara sholat lima waktu, sholat malam, dan doa. Hal ini sebagaimana yang Allah jelaskan dalam surah Al - Isro' ayat 78 sampai 81. Semua akan terjaga dan terawat ketika jasmani dan rohani seimbang, keduanya saling memberi dan menerima. Ujian wabah covid-19 ini memberikan peringatan kepada kita untuk selalu bersikap positif, bersih hati dan pikiran.

Pembelajaran daring selama covid-19 menjadi jalan keluar mengatasi pembelajaran konvensional, dimana keduanya tidak akan berjalan kalau rohani kita sakit. Maka jasmani dan rohani harus selalu sehat untuk menunjang

pembelajaran daring secara baik sampai covid-19 pergi dari negara kita. Kunci sukses pembelajaran daring harus dengan melumpuhkan penyakit rohani. Sehatnya rohani akan memberikan pengaruh pada sehatnya jasmani. Menjaga kebersihan hati, pikiran, dan tingkah laku sebagai mahasiswa sejati adalah wujud usaha menjaga kesehatan rohani. Rasa bangga melihat sesama mahasiswa sukses, membantu teman yang mengalami kesusahan, kepatuhan tetap diam rumah, ibadah di rumah, olahraga dirumah, belajar dari rumah, dan mengajar dari rumah, juga merupakan wujud kesehatan rohani dan pikiran. Dengan ini semua, kita akan bisa lepas dari covid-19, dan akan segera bisa menjalani kehidupan new normal yang dicanangkan oleh pemerintah.

DAFTAR RUJUKAN

- Idris, Muhammad. 2018. Pertanggungjawaban di Hadapan Allah. Tanjung Pinang Pos, <http://tanjungpinangpos.id/pertanggungjawaban-di-hadapan-allah-swt/>, diakses tanggal 28 Mei 2020.
- Hatta, Ahmad. 2009. *Tafsir Qur'an Per Kata*. Jakarta: Maghfiroh Pustaka.
- Rukmini. 2020. Kehidupan adalah menjaga keseimbangan sehingga tak cukup hidup sehat Secara Fisik Saja Kesehatan Rohani Juga Menjadi Kunci Penyempurna Sehat dan Tidaknya Seseorang. Walida No. Edisi 102 April-Mei 2020.

Sugiarti. 2020. Karena Anak adalah Peniru Ulung. Walida No. Edisi 102 Februari-Maret 2020.

Yarrow & Bhardwa. 2020. Teknologi Pendidikan Indonesia di Masa Covid-19 dan Selanjutnya. <https://blogs.worldbank.org/id/eastasiapacific/teknologi-pendidikan-indonesia-di-masa-covid-19-dan-selanjutnya>, diakses tanggal 28 Mei 2020

METODE PEMBELAJARAN PORTOFOLIO KONDISI FISIK MATA KULIAH TES & PENGUKURAN DI MASA PENDEMI COVID-19

Muhlisin, S.Pd, M.Pd²

*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas
Wahid Hasyim Semarang*

*“Portofolio mahasiswa pada mata kuliah tes
dan pengukuran olahraga dapat diartikan
sebagai kumpulan data mahasiswa
(portofolio) meliputi data tes dan pengukuran
kondisi fisik yang terdiri dari komponen-
komponen kondisi fisik mahasiswa selama
mengikuti perkuliahan”*

Pendahuluan

Di era yang memiliki tingkat perkembangan teknologi yang pesat ini, banyak orang yang kurang menyadari pentingnya kebugaran termasuk mahasiswa. Mahasiswa kecenderungan memiliki aktifitas gerak yang

² Penulis lahir pada tanggal 23 Januari 1984 di Batang. Menempuh pendidikan jenjang Strata 1 di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Berhasil menyandang gelar Sarjana Pendidikan pada tahun 2008 yang langsung dilanjutkan dengan menempuh pendidikan pascasarjana di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta pada program Studi Manajemen Olahraga. Dan meraih gelar magister pendidikan pada tahun 2011.

sedikit karena lebih banyak melakukan aktifitasnya dengan gadget atau teknologi lainnya. Kebanyakan dari mereka juga mengurangi aktifitas gerak dengan adanya teknologi. Sehingga 60-80% mahasiswa generasi sekarang banyak yang mengalami kurang gerak.

Kondisi Fisik yang prima perlu bagi siapapun dengan berbagai pekerjaan atau aktifitas yang dilakukannya. Salah satu yang perlu untuk menjaga kondisi fisik secara baik adalah mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Wahid Hasyim Semarang. Mahasiswa sebagai calon pendidik dibidang pendidikan jasmani dan olahraga perlu untuk menyiapkan diri secara fisik maupun secara kesehatan dengan baik. Paling tidak dengan memiliki kebugaran dan kesehatan yang baik akan menjadi modal penting sebagai produk lulusan pendidikan jasmani dan olahraga.

Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang prima bagi mahasiswa akan meningkatkan fokus mahasiswa pada tugas belajar, kegiatan ekstra maupun kegiatan pendukung lain seperti prestasi dan lainnya. Meskipun dengan aktifitas dengan intensitas yang berat mahasiswa dengan tingkat kondisi fisik yang baik akan bisa menyelesaikan semua kegiatannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan berarti. Beberapa alasan mengapa mahasiswa Pendidikan jasmani perlu memiliki Kondisi fisik yang baik adalah meningkatkan performa kinerja akademik maupun non akademik, membiasakan aktifitas kebugaran (fisik), menyiapkan mental dan emosional serta menunjang pengembangan keterampilan cabang olahraga.

Mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan rekreasi secara logika memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan mahasiswa program studi lainnya. Aktifitas perkuliahan 50-70% terdiri dari mata kuliah praktek yang menuntut mereka untuk melakukan kegiatan fisik (olahraga). Artinya dengan demikian mahasiswa dengan intensitas aktifitas fisik lebih akan mampu menjaga kondisi fisik dengan baik melalui perkuliahan. Terlebih kebanyakan mahasiswa olahraga menekuni cabang olahraga tertentu sehingga akan menambah aktifitas fisiknya sehari-hari. Namun masih menjadi pertanyaan dari peneliti sebagai dosen di program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Universitas Wahid Hasyim Semarang seberapa besar pengaruh kurikulum yang ada di prodi PJKR Unwahas meningkatkan kemampuan kondisi fisik mahasiswa khususnya pada semester 1 s.d semester 4 dengan jumlah mata kuliah praktek 70% dari mata kuliah teori di kelas.

Berdasarkan data prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Semester 4 pada tahun akademik 2019-2020 semester genap ini jumlah mahasiswa aktif sebanyak 62 mahasiswa reguler. Dari 62 mahasiswa tersebut dibagi dalam 2 kelas yang akan dijadikan subjek penelitian. Mahasiswa semester 4 merupakan mahasiswa telah melewati perkuliahan hingga semester 3 dimana memiliki tingkat intensitas mata kuliah praktek yang tinggi seperti atletik, renang, senam, sepakbola dan mata kuliah praktek lainnya. Sehingga dapat dihipotesa bahwa mahasiswa semester 4 adalah mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran atau kondisi fisik yang baik. Setelah melewati semester 4, mahasiswa akan menghadapi penurunan mata kuliah praktek hingga 30% dibandingkan sebelumnya.

Dengan proporsi jumlah mata kuliah praktek yang ada pada mahasiswa prodi PJKR yang lebih banyak, maka perlu untuk dianalisis bagaimana tingkat kebugaran ataupun kondisi fisik mahasiswa semester 4 program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang mengambil mata kuliah tes dan pengukuran semester genap tahun ajaran 2019-2020. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis tingkat kebugaran dan kondisi fisik mahasiswa yang telah aktif menggunakan portofolio mata kuliah tes dan pengukuran.

Portofolio Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya bahwa dalam suatu usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi (Ahmadi, 2007:65).

Berdasarkan beberapa definisi dan manfaat dari para ahli dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik berkaitan dengan kemampuan holistic tubuh dalam menghadapi beban selama melakukan aktifitas/ kegiatan/pekerjaan. Kondisi fisik yang baik sering disebut dengan kebugaran jasmani adalah yang kemampuan menghadapi tekanan/beban pekerjaan atau aktifitas tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, akan tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Menurut Poulson dalam Sudarsono mendefinisikan Portofolio sebagai kumpulan pekerjaan siswa yang menunjukkan usaha, perkembangan dan kecakapan siswa dalam satu bidang atau lebih. Kumpulan ini harus mencakup partisipasi siswa dalam seleksi isi, kriteria seleksi, dan bukti refleksi diri. Portofolio mencakup berbagai contoh pekerjaan siswa yang tergantung pada keluasan tujuan. Apa yang tergantung pada subyek dan tujuan penggunaan Portofolio. Portofolio berisikan beragam tugas, antara lain: draft, nilai, makalah, benda kerja, kritik dan ringkasan, lembaran refleksi diri, pekerjaan rumah, jurnal, respon, kelompok, grafik, lembaran catatan dancatatan diskusi (Sudarsono, 2012: 84). Dalam hal ini portofolio tes dan pengukuran diartikan sebagai kumpulan data tes dan pengukuran komponen kondisi fisik yang dilakukan mahasiswa selama mengikuti perkuliahan semester genap 2019-2020 dalam kondisi masa pandemic Covid-19.

Mata Kuliah Tes dan Pengukuran

Winarno M.E mendefinisikan bahwa tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang (Winarno, 2004). Sedangkan pengukuran sebagai proses penentuan tingkat kuantitas dari sesuatu. Pengukuran bertujuan membantu proses evaluasi dengan menggunakan berbagai teknik dan alat untuk mengumpulkan data.

Mata kuliah tes dan pengukuran merupakan salah satu mata kuliah inti pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Mata Kuliah ini memiliki

keterkaitan dengan beberapa mata kuliah seperti evaluasi Pembelajaran penjas, Statistik, maupun tugas akhir mahasiswa (skripsi). Sehingga mata kuliah ini merupakan mata kuliah yang penting bagi mahasiswa karena selesai mengikuti mata kuliah ini diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan dan terampil melaksanakan tes dan pengukuran dalam bidang keolahragaan.

Metode Pembelajaran Portofolio Kondisi Fisik Mata Kuliah Tes & Pengukuran Di Masa Pandemi Covid-19

Metode pembelajaran portofolio yang diimplementasikan pada mata kuliah tes dan pengukuran mengacu pada tes pengukuran komponen kondisi fisik portofolio mahasiswa pada mata kuliah tes dan pengukuran olahraga dapat diartikan sebagai kumpulan data mahasiswa (portofolio) meliputi data tes dan pengukuran kondisi fisik yang terdiri dari komponen-komponen kondisi fisik mahasiswa selama mengikuti perkuliahan.

Item-item tes kondisi Fisik yang dilakukan selama masa pandemic ini berupa tes lapangan (*Field Test*) yang bisa dilakukan secara sederhana meliputi: **Daya Tahan (Endurance)** yaitu: Multistage Fitness Test (MFT), Lari 1000 Meter Putri dan 1200 Putra (TKJI) atau Lari 800 Meter Putri dan 1000 Meter Putra (ACSPFT). **Kekuatan (Strength)** menggunakan item: Pull Up 60 detik Putra (ACSPFT & TKJI) & Gantung Siku Putri (ACSPFT), Sit Up 30 detik (ACSPFT), Sit Up 60 Detik (TKJI), Push Up 60 Detik. **Kecepatan (Speed)** Tes kecepatan meliputi item tes yaitu:

Lari Sprint 50 meter (ACSPFT), Lari Sprint 60 Meter (TKJI), Lari Sprint 100 Meter. **Daya Ledak (*Explosive Power*)** menggunakan Standing Board Jump (ACSPFT) Vertical Jump (TKJI), Medicine Ball Test. **Kelenturan (*Flexibility*)** menggunakan tes Sit and Reach (ACSPFT). **Kelincahan (*Agility*)** yaitu: Shuttle Run 4×10 m (ACSPFT), Illinois Agility Run Test, Zig Zag Run Test. **Koordinasi (*Coordination*)** meliputi Lempar tangkap bola tenis, Alternate Hand Wall-Toss Test, Stick flip test. **Keseimbangan (*Balance*)** meliputi Stork Stand (Berdiri satu kaki mata dipejamkan) *Side Learning Rest, Bass Stick Test (Lengthwise and Crosswise), One- Knee Balance, Modified Bass Test of Dynamic Balance, One Knee-Head to Floor*, **Reaksi Reaction.** menggunakan tes kecepatan reaksi tangan dengan mistar,

Mahasiswa melakukan Item tes secara mandiri dirumah yang kemudian mereka harus melakukan tahapan pengadministrasian, pengolahan dan Analisis data. Adapun Item tes yang bisa dilakukan menyesuaikan dengan kondisi dan sarana pendukung yang ada. Hasil portofolio tes dan pengukuran tersebut di evaluasi dan analisis melalui konversi Item tes Kondisi Fisik dan konversi Tes ACSPFT dan TKJI sebagai indikator tes. Kesulitan dalam metode ini dalam situasi Pandemi covid - 19 adalah validitas pelaksanaan pengambilan data ataupun instrumen tes yang membutuhkan kejujuran dari mahasiswa. Paling tidak dalam hal ini mahasiswa mampu memahami kriteria memilih tes yang baik, jenis-jenis tes Kondisi Fisik, pengadministrasian, Tabulasi hingga pengolahan data dari hasil tes dan pengukuran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ngatman dan Dwi Andriyani Fitria. 2017. Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta; Fadilatama
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Depdiknas. Jakarta
- Widiastuti, 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Winarno. 2004. Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Center for Human Capacity Development
- Yunyun Yudiana. 2012. Latihan Fisik. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

PARADIGMA PENDIDIKAN KRITIS DITINJAU DARI PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI COVID 19

Nur Ahmad Muharram, M.Or³
Universitas Nusantara PGRI Kediri

*“Perlu dilakukan pendidikan pembebasan.
Yang dimaksud dengan pembebasan disini
adalah system pendidikan yang mendorong
manusia menjadi manusiawi. Hal ini terlepas
dari manusia penindas atau tertindas”*

Disini saya mencoba untuk mengkaji ulang terkait dengan paradigma pendidikan kritis ketika pandemi *covid 19* terhadap pendidikan jasmani, dimana disini pembelajaran dengan “gaya bank” mulai bermunculan kembali, sebab tidak semua guru penjas mempunyai inovasi dan kreatifitas didalam melakukan kegiatan pembelajaran, sehingga model dengan “gaya bank” terjadi kembali dimasa pandemi *covid 19* ini. Untuk itu disini saya mencoba menjelaskan bagaimana mengatasi paradigma pendidikan kritis dimasa pandemi *covid 19* seperti ini agar tidak terjadi pembelajaran penjas dengan model “gaya bank”. Pada dasarnya pendidikan jasmani dimasa pandemi *covid 19* haruslah mencerminkan sifat yang manusiawi, tidak hanya memberikan tugas gerakan penjas terhadap

³ Nur Ahmad Muharram, M.Or. Lahir di Sragen, 03 September 1988. Saat Ini Menjadi Dosen di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Beliau Merupakan Penulis Buku Sport Education For Special Children.

siswa siswi nya saja, melainkan bagaimana cara nya agar peserta didik nya itu bisa memahami pembelajaran penjas dimasa pandemi seperti tanpa memberikan beban terhadap peserta didiknya, sehingga kaum penindas dan kaum tertidas tidak terjadi dimasa pandemi seperti ini.

Peran guru penjas disini sangatlah diuji ketika menyampaikan kegiatan belajar, karena memang bagi guru penjas disini berkaitan dengan praktek gerakan yang terdapat didalam rancangan kegiatan pembelajaran yang ingin disampaikan, untuk itu disini dibutuhkan inisiatif dari guru penjas untuk memunculkan sesuatu yang baru dimasa pandemi covid 19 ini tanpa memberikan beban tugas terhadap peserta didiknya, tetapi peserta didik bisa menyerap dari apa yang disampaikan guru walaupun memalui virtual tanpa mengurangi sifat kritis dari peserta didiknya. *Feedback* atau umpan balik harus nya ditekankan ketika evaluasi pembelajaran penjas berlangsung.

Dalam prawacana buku pendidikan kaum tertidas dijelaskan kritik Freire terhadap system pedidikan tradisional di Brasil yang sifatnya menggurui dan hafalan. Menurut Freire system demikian tidak akan membebaskan manusia secara manusiawi secara utuh. Hal ini berkaitan dengan system yang disebut Freire sebagai pendidikan “gaya bank”. Tanpa disadari sistem pendidikan yang demikian telah mengantarkan manusia baru sebagaimana manusia sebelumnya. Dimana Freire juga menjelaskan bahwa ada dua posisi manusia yang dikaji olehnya, yakni manusia penindas dan tertidas. Dimana

manusia yang disebut pertama adalah manusia yang menduduki peran sebagai subyek yang mengatur dan yang disebut terakhir sebagai manusia obyek aturan (benda mati) yang kehilangan kekritisannya. Bagi Freire kondisi dari kedua manusia tersebut sejatinya sama-sama mengalami ketidak-sadaran. Sehingga pendidikan yang diberikan bermuara pada kondisi pengulangan. Yang mana manusia yang mengalami ketertindasan ketika sudah memperoleh pendidikan akan merasa setara dengan penindas, sehingga manusia tersebut akan menjadi penindas baru.

Untuk itu perlu dilakukan pendidikan pembebasan. Yang dimaksud dengan pembebasan disini adalah system pendidikan yang mendorong manusia menjadi manusiawi. Hal ini terlepas dari manusia penindas atau tertindas. Karena keduanya mengalami hal yang tidak manusiawi. Jika penindas memiliki sifat tidak manusiawi maka sebaliknya si tertindas diperlakukan tidak manusiawi. Sehingga keduanya perlu menjadi (*becoming*) manusiawi. Freire menawarkan solusi pendidikan dengan system hadap-masalah (*problem posing*) untuk melakukan pembebasan dari pendidikan “gaya bank”.

Pendidikan “gaya bank” yang menjadi kritik Freire dalam pendidikan tradisional di Brasil dapat dijumpai juga dalam system pendidikan jasmani di Indonesia, khususnya pendidikan jasmani pada jenjang sekolah dasar hingga jenjang menengah atas. Tetapi dimungkinkan juga di perguruan tinggi system pendidikan gaya bank juga tak jarang masih berlaku ketika pandemic *covid 19* seperti ini.

Tahapan Mengatasi Model “Gaya Bank” dimasa Pandemi Covid 19 pada Pembelajaran Penjas

Tahap yang pertama adalah Guru penjas harus menyiapkan media pembelajaran penjas yang harus disesuaikan dengan pandemi *covid 19*, ada beberapa pilihan aplikasi yang perlu dicoba didalam menyampaikan pembelajaran penjas, salah satunya adalah menggunakan aplikasi *zoom*, atau bisa juga dilakukan dengan menggunakan *google form* dan juga menggunakan *google classroom*. Salah satu contoh jika menggunakan aplikasi *zoom* disini, guru penjas bisa langsung mempraktikkan suatu gerakan aktifitas fisik kepada peserta didiknya, dari situ muncullah pertanyaan pertanyaan dari peserta didiknya yang tidak jelas bisa menyampaikan langsung kepada guru nya. Biasanya yang menggunakan aplikasi *zoom* seperti ini digunakan untuk kalangan SMP, SMA dan juga tingkat perguruan tinggi. Sedangkan untuk kalangan SD bisa menggunakan menu di *google* yaitu dengan menggunakan *google form* dan *google classroom*, dimana didalam nya bisa digunakan untuk menyampaikan materi materi baik berupa gambar maupun tulisan sehingga bisa tersampaikan dengan baik. Disitu juga terdapat menu respons atau tanggapan dari wali murid atau murid tersebut untuk memberikan tanggapan jika ada yang kurang jelas.

Tahap yang kedua, tahap yang kedua yang saya maksud disini adalah cara menyampaikan materi pembelajaran penjas dimasa pandemi *covid 19* dengan karakteristik guru penjas yang lebih *senior* tanpa mengurangi rasa hormat kepada beliau, dimana biasanya guru yang senior atau yang umurnya sudah tua, memilih kegiatan pembelajaran penjas yang tanpa ribet dan yang

penting bisa tersampaikan oleh peserta didiknya, contohnya melalui pesan lewat WA dan bisa dibuat WAG (*Whatsapp Group*).

Tahap ketiga, cara bagaimana guru meningkatkan daya tahan tubuh peserta didik dimasa pandemi *covid 19*, yaitu dengan cara berolahraga disekitar rumah dengan diawasi oleh wali murid nya, kemudian memilih ruangan terbuka disekitar rumah dan menghindari ruangan tertutup yang ber AC, gunakan alat yang higienis, minum yang cukup selama beraktifitas untuk menghindari imun yang menurun, mulailah pemanasan dengan jogging bolak balik disekitar rumah selama 5 menit, didalam kegiatan inti manfaatkan alat disekitar rumah untuk melakukan aktifitas pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik pembelajaran, misal ketika pembelajaran nya tentang tes kesegaran jasmani, manfaatkan alat disekitar (pot, *dumble* atau *push up* dan *sit up* dengan *set* dan *repetisi* yang ditentukan oleh guru penjas tersebut. Diahkir dari kegiatan pembelajaran penjas akhiri dengan *cooling down* atau pendinginan kurang lebih selama 3 menit.

Dari ketiga tahap tersebut ketika masa pandemi *covid* mulai ada perkembangan kondisi sosial dan kesehatan yang diarahkan kedalam pendidikan olahraga rekreasi (penjas) dan olahraga prestasi ketika menerapkan kehidupan *New Normal* yakni dengan cara memperhatikan protokol kesehatan. Pendidikan jasmani mulai membolehkan siswa untuk beraktifitas fisik normal di kelas dan luar kelas dengan menggunakan masker dan selalu cuci tangan serta selalu melihat keadaan suhu tubuh sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar penjas.

Demikian bagaimana cara menerapkan paradigma pendidikan kritis dimasa pandemi *covid 19* dalam penjas sehingga tidak terjadi pembelajaran dengan model “gaya bank” yang sangat menindas bagi peserta didik maupun bagi mahasiswa. Dengan tahapan itulah peserta didik maupun mahasiswa bisa mengembalikan karakter atau sifat kritis nya terhadap apa yang disampaikan guru atau dosen dimasa pandemi *covid 19* dan tanpa ada yang merasa dibodohi didalam kegiatan pembelajaran penjas berlangsung. Efek positif dari pandemi ini adalah Guru penjas lebih kreatif, inovatif didalam menyampaikan kegiatan pembelajaran penjas.

BELAJAR LDR "LANGSUNG DARI RUMAH" PADA MASA PANDEMI COVID-19

Isak Riwurohi, M.Pd⁴
Universitas Kristen Artha Wacana

“Paradigma pendidikan telah berubah akibat covid-19, dunia pendidikan indonesia harus melakukan inovasi untuk mengkolaborasi sistem lama dengan cara baru, pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat pandemi covid-19 harus dilakukan gerakan Belajar Langsung Dari Rumah (LDR)/Learning From Home (LFH) bekerja secara remote dengan tujuan untuk memutus rantai penyebaran covid-19”

Inovasi system baru selama Covid 19 ada berbagai tanggapan masyarakat, masyarakat ada yang setuju dan ada juga yang tidak setuju, salah satunya kalangan

⁴ ISAK RIWUROHI,S.Pd.,M.Pd, lahir Pada Tanggal, 17 Juli 1985, di Eimadake Sabu Raijua, Sebagai Tenaga Pengajar Pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana, Menyelesaikan Studi S1 di Progd Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW) Kupang, melanjutkan Studi S2 di Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Malang, penulis saat ini kembali mengabdikan ke UKAW Kupang sebagai tenaga pengajar sejak tahun 2017 sampai sekarang.

mahasiswa yang ikut berdampak dan melakukan kegiatan Belajar LDR, akhirnya berbagai alternatif metode pembelajaran secara daring/online diterapkan, namun tanggapan yang positif maupun negatif didasari karena adanya perubahan kebiasaan/new normal yang terjadi pada mahasiswa, wabah ini mengganggu proses pendidikan dan pengajaran, kesiapan menerima perubahan harus dilakukan oleh semua pihak (pembelajar-pebelajar-orang tua) harus berkolaborasi menciptakan pembelajaran dari rumah yang menyenangkan karena Belajar LDR pada masa pandemi covid-19 membawa dampak pertama pembelajar dan pebelajar harus belajar menguasai media sosial sebagai alternatif pembelajaran, kedua pembelajar dan pebelajar terbiasa menggunakan smartphone/laptop/desktop untuk kegiatan belajar mengajar. Ketiga kegiatan belajar LDR bagi pebelajar mendapat perhatian penuh dari orang tua sesuai dengan hasil observasi Thomas Freidman (2013) bahwa pendampingan orangtua terhadap hasil belajar siswa sangat baik.

Kemajuan suatu bangsa sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia, kualitas sumber daya manusia bergantung pada kualitas pendidikan. Peran pendidikan sangat penting untuk menciptakan masyarakat yang cerdas, damai, terbuka dan demokratis, oleh karena itu, pembaharuan pendidikan harus selalu dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan masyarakat.

Kemajuan bangsa Indonesia hanya dapat dicapai melalui penataan pendidikan yang baik, upaya peningkatan mutu pendidikan diharapkan dapat menaikkan harkat dan martabat masyarakat, untuk mencapai pembaharuan, inovasi dalam bidang kependidikan yang adaptif terhadap perubahan zaman harus terus-menerus dilakukan. Sebagai upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan, pemerintah mengambil kebijakan dengan memberlakukan kurikulum yang meliputi aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, perilaku, pengetahuan, kesehatan, keterampilan dan seni, pengembangan aspek-aspek tersebut bermuara pada peningkatan dan pengembangan kecakapan hidup, menyesuaikan diri dan berhasil dimasa mendatang, dengan demikian, pembelajar memiliki ketangguhan, kemandirian dan jati diri yang dikembangkan melalui pembelajaran dan pelatihan yang dilakukan secara bertahap serta berkeinambungan, oleh karena itu perlu menciptakan pembelajar dan trainer yang memiliki kompetensi inovasi, kreatif.

Pandemi Covid-19 akan berdampak di berbagai sektor kehidupan seperti ekonomi, sosial, termasuk juga pendidikan. Organisasi pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa atau United Nation Education, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) pada Kamis (5/3/2020) menyatakan bahwa wabah virus Corona telah berdampak terhadap sektor pendidikan.

Hampir 300 juta siswa terganggu kegiatan sekolahnya di seluruh dunia dan terancam terhadap hak-hak pendidikannya di masa depan. Terlebih di Indonesia, dunia pendidikan juga ikut terganggu akibat penyebaran virus Covid-19 ini.

Jika penyebaran terus meningkat maka dapat dipastikan dampak yang dirasakan dunia pendidikan juga akan terancam. Dampak yang paling dirasakan adalah peserta didik di instansi penyelenggara pendidikan seperti sekolah di semua tingkatan sampai perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani memiliki sumbangsi besar dalam menciptakan sumber daya manusia yang kompetitif di era revolusi industry 4.0, tercapai atau tidaknya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh kualitas guru penjas itu sendiri. di abad 21 setiap guru harus memiliki kompetensi *soft skill*, pembelajar harus terus inovasi untuk meningkatkan kemampuan dan melihat setiap tantangan menjadi peluang, teknologi memberikan kemudahan bagi semua orang untuk mengupgrade pengetahuan, pembelajar memiliki tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih dan mengevaluasi setiap potensi yang dimiliki oleh pebelajar.

Kecanggihan teknologi memberikan kemudahan dalam segala hal untuk akses sepanjang waktu namun memiliki keterbatasan dalam hal pemecahan masalah yang rasional, ketika ada hal-hal yang teknis maka manusia masih lebih unggul dalam menyelesaikan

masalah, peran guru sampai kapanpun tidak akan tergantikan oleh teknologi, guru tetap menjadi fasilitator dan dibutuhkan untuk mengarahkan pebelajar untuk mencapai prestasi puncak.

Pembelajar sangat lekat dengan integritas dan kepribadian guru, di era disrupsi 4.0 sektor pendidikan terus melakukan inovasi untuk meningkatkan profesionalisme pembelajar menjadi sangat penting, disamping terus mengembangkan keilmuan yang bertujuan untuk mencapai kualitas, hal terpenting, teknologi tidak untuk mengesampingkan peran para pembelajar dan institusi pendidikan namun untuk memberi penguatan fungsi seluruh elemen untuk saling suport untuk meningkatkan kualitas manusia “di indonesia belum semua teknologi yang berkembang saat ini digunakan namun dengan mengetahui kemajuan teknologi dunia maka institusi pendidikan perlu mempersiapkan agar dapat mengadopsinya.

Wabah pandemi covid-19 menjadi titik tolak bagi dunia pendidikan untuk memperhatikan reward bagi pembelajar dan fasilitas yang sesuai standar dari pemerintah, ketidapkahaman guru terhadap teknologi yaitu semua dibebankan kepada siswa baik berupa tugas dan metode pembelajaran yang tidak terarah outputnya dan pada akhir guru hanya memberikan nilai untuk memenuhi kewajiban sebagai seorang pengajar.

Pembelajaran LDR harus mampu mendorong pembelajar dan pebelajar agar lebih kreatif dan mengakses ilmu pengetahuan sebanyak mungkin agar menghasilkan output yang berkualitas akan keilmuan

yang mereka miliki. Didasari tantangan yang dihadapi maka harus berbenah untuk menciptakan pendidikan yang kompetitif dengan sesuai dengan harapan kita bersama dari keadaan ini sektor pendidikan berupaya mengambil kebijakan terbaik agar terlaksananya pendidikan dan pengajaran dengan kualitas terbaik, tantangan nyata yang dihadapi Indonesia dalam sektor pendidikan dan harus menemukan solusinya bersama yaitu (1). Tidak meratanya teknologi di sekolah tiap-tiap wilayah. (2). Pembelajar yang kurang paham akan teknologi. (3). Keterbatasan akses teknologi seperti jaringan, alat bahkan kuota yang tidak terpenuhi. (4). Hubungan guru dengan orang tua siswa dalam metode dari, karena selain guru yang *gaptek*, orang tua sekalipun mayoritas belum memahami teknologi.

Pembelajaran LDR yang mengadopsi teknologi memiliki sisi positif karena pembelajar dan pebelajar dapat melakukan interaksi tanpa dibatasi ruang dan waktu bisa diakses kapanpun dan dimanapun namun tetap memerlukan kapasitas server relatif baik, internet yang stabil, termasuk listrik yang selalu *stay on*. Selain pelajar yang perlu adaptasi cara menyelenggarakan pembelajaran LDR yang efektif dan efisien. Kegiatan belajar daring tidak bisa menggantikan belajar tatap muka di kelas (*face2face*) karena keduanya bisa dikolaborasi atau istilah bauran (*blended learning*) antara tatap muka dan daring/LDR masing-masing model pembelajaran ini memiliki kelebihan dan kekurangan.

Ada anggapan bahwa pembelajaran LDR lebih bermanfaat untuk belajar pada aspek pengetahuan (kognitif) dan tapi tidak untuk aspek keterampilan (psikomotor) dan sikap (afektif), namun pada dasarnya belajar LDR yang dipandu secara baik, kemampuan yang dimiliki pada keterampilan dan sikap adalah sama, tidak berbeda secara signifikan dengan mereka yang belajar secara *face2face* karena pembelajaran LDR dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, pembelajaran LDR juga menggunakan akses internet tanpa batas, di suport otomatisasi ke sistem, transparansi penilaian dan walaupun masih jarang mengadopsi kecerdasan buatan (AI) selama proses pembelajaran.

Pembelajaran langsung dari rumah jadi nilai tambah bagi program merdeka belajar dan kampus smerdeka, praktisnya membiasakan dan menggugah kesadaran pebelajar untuk selalu mengupgrade pengetahuan secara aktif, penguasaan berbagai piranti teknologi untuk pembelajaran dan memanfaatkan berbagai peluang serta sumber belajar demi kemandirian belajar kedepannya, instusi pendidikan menengah dan tinggi akan terbiasa dengan moda belajar langsung dari rumah dengan mempersiapkan portal pembelajaran daring.

Lembaga pendidikan harus membiasakan para pembelajar dan pebelajar dengan moda belajar daring termasuk setelah pandemi covid-19 berakhir, pemerintah dan berbagai stake holder dapat mempersiapkan infrastruktur dan perlengkapan yang memadai, karena masa belajar LDR merupakan kondisi yang tepat untuk

melatih dan membiasakan pembelajar dan pebelajar dengan pembelajaran daring secara berkelanjutan artinya membekali mereka dengan keterampilan yang sangat diperlukan pada masa depan.

Antara Ya dan AMIN

Kegiatan belajar LDR kini sudah berjalan, kedua pembelajar dan pebelajar bervariasi ada mengatakan Ya artinya karena *the power kepepet* dan mengatakan Amin artinya benar-benar siap menjalankan, tanpa kesediaan dan persiapan apapun kegiatan belajar mengajar dari *face2face* beralih menjadi ke daring dengan menggunakan teknologi seperti fitur *Whatsup*, telegram, facebook, googleclassroom, meet, zoom pembelajar memberikan tugas kepada pembelajar materi, tugas diberikan sesuai dengan jadwal pelajaran hari itu dan jam sudah ditentukan oleh pembelajar dan begitupun hari berikutnya, vendor belajar daring ini menyatakan siap berkontribusi menyelenggarakan sistem belajar daring pada masa pandemi covid-19.

Sumber daya manusia, baik pembelajar, pebelajar, diperkotaan belajar LDR mungkin tidak mengalami kendala karena sesuai dengan hasil studi terbaru bahwa pelajar indonesia adalah termasuk pengguna teknologi tertinggi didalam dunia pendidikan, Cambridge (2018) menemukan bahwa pelajar indonesia adalah salah satu tertinggi secara global dalam penggunaan ruang komputer (40 persen) dan juga hasil riset Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2018) menunjukkan pengguna internet dalam bidang pendidikan juga tinggi, ada sekitar tujuh dari sepuluh siswa 92 persen menggunakan internet.

Menjadi kurang efektif jika pembelajaran LDR diterapkan secara luas ke wilayah-wilayah yang akses internet, infrastruktur, literasi digitalnya masih rendah karena berdasarkan data APJII separuh wilayah Jawa, diikuti Sumatera (21,6 persen) kawasan Sulawesi-Maluku-Papua (10,9 persen) Kalimantan (6,6 persen yang terakhir Bali-Nusa Tenggara (5,2 persen), berdasarkan pada data APJII maka tugas bersama untuk membangun akses internet secara merata bagi semua wilayah di Indonesia sekaligus menjadi tantangan dan tugas pemerintah untuk menyiapkan agar dapat meningkatkan koneksi jaringan internet.

Suka dan Duka

Sebagian pebelajar diperkotaan, sistem belajar LDR tentu tidak menjadi kendala karena tersedia akses internet dan fasilitas lainnya, namun disisi lain tugas yang diberikan dianggap membebani pebelajar dan dianggap bisa menimbulkan masalah psikologis sesuai keterangan Pers KPAI menerima 51 pengaduan dari berbagai daerah karena mengeluhkan anak menjadi tertekan dan stres karena tugas.

Dampak belajar LDR juga dirasakan oleh orang tua karena menambah beban menjadi guru di rumah, mengajari anak-anak kerja tugas dan selalu memonitor dan juga pulsa internet membengkak. Namun sisi positifnya #StayAtHome bersama keluarga lebih banyak dan dapat mendekatkan hubungan emosional antara anak dan orang tua yang terpenting adalah keluarga terlindungi dari paparan covid-19.

Kegiatan belajar LDR cukup memberikan dampak positif dalam menciptakan suasana belajar dengan cara baru namun kita tidak menampik bahwa tetap akan merindukan model pembelajaran tatap muka (face2face) dengan mendengar langsung riuh dilapangan dan umpan balik secara langsung. Mari saling menjaga dengan orang-orang terkasih dan Jaga JARAK, jaga IMUN dan paling penting adalah jaga IMAN agar memutus rantai penyebaran covid-19 dan kembali beraktifitas dengan cara baru.

Sebagai penutup Pertanyaan refleksi: apakah pembelajaran LDR/daring memang sulit atau karena guru/dosen, siswa/mahasiswa sudah tidak bisa atau tidak mau berubah...??. Ketangguhan kita sebagai insan akademisi yang pembelajar diuji saat ini dan akan datang...!

PEMBELAJARAN DI ERA COVID 19: APAKAH KONSEP “BACERITA” AMPUH?

Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd., M.Pd⁵
Universitas Kristen Artha Wacana

“Konsep BACARITA adalah pembelajaran yang materinya di kemas dalam bentuk cerita, ceria, santai, dan tertib, antara beberapa dosen, guru dan mahasiswa via video konferens (zoom)”

Pagi-pagi benar saya bangun dan berjalan di komplek kami. Komplek kami masih tergolong tempat pemukiman baru, baru ada beberapa rumah yang jaraknya kira-kira 100 meter. Kita akan mendapatkan tempat hunian apabila menempuh jarak 100 meter, pohon-pohon besar masih ada sehingga membuat alam sekitar kami yang masih alami dan tentunya asri. Sambil berjalan menikmati indahnya alam dan menghirup udara segar, mendengar kicauan burung yang seakan menyatakan sukacita meraka

⁵ Penulis lahir di Moru, 03 Desember 1987, penulis merupakan Dosen Universitas Kristen Artha Wacana dalam bidang ilmu Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Negeri Nusa Cendana, Kupang (2012), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2017).

bahwa Tuhan sungguh baik sehingga mereka mendapatkan kesempatan tuk menikmati hidup. Hari yang sungguh segar dan menyenangkan.

Ketika dalam perjalanan pulang saya bertemu dengan beberapa anak yang juga anak komplek kami. Mereka juga yang sering ke rumah saya dan belajar sembari bercerita berbagai aktivitas mereka sepanjang hari. Anak-anak ini adalah anak-anak dari orang tua yang latar belakang pendidikannya adalah tamatan SD, bahkan ada yang tidak tamat SD dan kehidupan ekonomi pun pas-pasan. Kondisi ini mengharuskan mereka ke rumah saya dan mengerjakan apapun tugas-tugas sekolah yang diberikan guru kepada mereka. Namun saat belajar tetap kami mengikuti intruksi pemerintah, memakai masker, mencuci tangan dengan menggunakan sabun/antiseptik dan air yang mengalir, tetap menjaga jarak.

Mereka juga hendak berjalan menuju ke rumah masing-masing, namun saat kami bertemu seorang anak berkata “kakak kami mau ke rumah sekalian mau senam, kami sudah rindu dengan kebiasaan (senam adalah kegiatan kami di komplek sebelum adanya pandemi covid 19) kita dulu, saya pun menjawab boleh tapi ingat kita tidak bisa seperti dulu yang berdekatan, atau cium hidung (cium hidung adalah bentuk salam dari budaya suku Sabu yang sudah meluas menjadi budaya NTT ketika bertemu ke rumah teman/saudara/kerabat atau bertemu dengan teman/saudara/kerabat di jalan saat berpapasan). Mereka pun menyambut dengan sorak dan serentak berkata, hore...hore...baik kakak kami akan buat seperti kami pergi

kerja tugas-tugas di rumah, jaga jarak, mencuci tangan dengan menggunakan sabun/antiseptik dan air mengalir, memakai masker. Akhirnya kami sama-sama berjalan pulang.

Setibanya kami di rumah, saya dan anak-anakpun mencuci tangan dan tetap memakai masker serta menjaga jarak. Saya menyiapkan peralatan seperti pengeras suara, laptop dan kami mulai senam. Senam RIA dan tarian tradisional menjadi pilihan kami. Baru saja senam berakhir, terdengar handphone berdering, saya langsung menghampiri bunyi dering handphone tersebut. Ternyata telepon dari Jusuf Blegur. Beliau adalah Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW) yang baru saja ditetapkan pada akhir bulan Maret lalu.

Saya mengangkat teleponnya dan kami memulai percakapan dengan Shalom sebagaimana sapaan akrab untuk membuka percakapan. Dalam percakapan tersebut, beliau menyampaikan beberapa rencana yang hendak berkolaborasi dengan saya dan beberapa teman. Salah satunya adalah pembelajaran dengan konsep "BACERITA". Saya pun menyambut dengan penuh semangat. Saya di tugaskan oleh ketua program studi (PRODI) untuk membuat akun zoom sehingga pada saat itu juga saya mencoba membuatnya. Setelah selesai membuat akun tersebut kami mencoba video konferens dengan saudara-saudaraku kemudian di ujicobakan dengan Pak kepro dan beberapa teman dosen dan berhasil. Kami memutuskan untuk memulai kegiatan ini pada tanggal 6 Mei 2020, jam 17.00-19.00 WITA.

BACARITA adalah bahasa daerah dari Kupang yang artinya bercerita, berbincang-bincang, bercakap-cakap. Konsep BACARITA adalah pembelajaran yang materinya di kemas dalam bentuk cerita, ceria, santai, dan tertib, antara beberapa dosen, guru dan mahasiswa via video konferens (zoom). Dalam pelaksanaannya ada dosen yang bertugas sebagai host dan moderator serta pembawa materi ajar. Dan juga dengan tujuan untuk memberdayakan mahasiswa maka pada konsep BACARITA tertentu ada mahasiswa yang bertugas sebagai host dan moderator.

Adapun konsep BACARITA berupa BARIS: Bacarita riset pendidikan jasmani dan olahraga. Pematerinya ialah Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., yang juga merupakan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd., dan Host dan moderatornya ialah saya sendiri, Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd. BANJAR: Bacarita pengalaman mengajar. Pematerinya ialah Ismail Fernandez, S.Pd., selaku guru Penjasorkes di SDI Naikoten 1, Ivoni Rambu K. Walukati, S.Pd., selaku Kepala Sekolah Dasar Tefila, dan Jusuf Blegur, S.Pd., M.Pd. Host dan moderatornya mahasiswa semester 8 atas Paulinus Danggur dan Kayus B. Oki dan. BAPELO: Bacarita pelatihan dan olahraga dengan menghadirkan pemateri Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., dan Ramona Mae, S.Pd., M.Or., dengan Christin P. M. Radjagukguk, S.Pd., M.Pd bertindak sebagai host dan moderatornya.

BARIS adalah materi tentang riset berupa kegiatan penelitian (siapa yang perlu meneliti?, bagaimana penelitian di lakukan?, apa yang diteliti?); alur dan ragam

penelitian (alur penelitian, penelitian ditinjau dari tujuan, penelitian ditinjau dari pendekatan, penelitian ditinjau dari bidang ilmu, penelitian ditinjau dari tempatnya, penelitian ditinjau dari hadirnya variabel, penelitian kuantitatif dan kualitatif); penelitian evaluatif (pendahuluan, pengertian dan manfaat, objek penelitian adalah sebuah sistem, prosedur penelitian evaluatif, langkah-langkah penelitian evaluatif, pengolahan dan analisis data); cara mengadakan penelitian (persyaratan penelitian, dan prosedur penelitian).

Pada sesi berikutnya ialah Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd, beliau juga adalah seorang dosen dari Prodi. Materinya berupa memilih masalah penelitian (dari mana masalah penelitian diperoleh, masalah dan judul penelitian, jenis permasalahan, merumuskan judul); studi pendahuluan (manfaat studi pendahuluan, cara mengadakan studi pendahuluan); merumuskan masalah penelitian (perlunya merumuskan masalah, bagaimana merumuskan masalah?); merumuskan anggapan dasar (pengertian, cara menentukan anggapan); merumuskan hipotesis (pengertian, jenis-jenis hipotesis, kekeliruan yang terjadi dalam pengujian hipotesis, cara menguji hipotesis, penelitian tanpa hipotesis); memilih pendekatan (jenis-jenis pendekatan, penelitian tindakan, prinsip penelitian tindakan, model penelitian tindakan, sasaran objek penelitian tindakan, penentuan pendekatan, survei sebagai salah satu pendekatan).

Jusuf Blegur selaku ketua program studi dan juga sebagai pemateri terakhir pada BARIS maka beliau pun menyampaikan materi berupa menentukan variabel

(pengertian dan macam-macam variabel, variabel dan data, variabel sebagai objek penelitian, pentingnya memahami variabel, memahami variabel yang bermakna); menentukan sumber data (pengertian sumber data, populasi, sampel, penelitian kasus, unit analisis); menentukan dan menyusun instrumen (metode dan instrumen, jenis-jenis metode atau instrumen pengumpulan data, penentuan metode dan instrumen, mengadakan instrumen, keampuhan instrumen, kekeliruan dalam menguji instrumen, penyediaan tolak ukur); pengumpulan data (arti pengumpulan data, penggunaan tes, penggunaan kuesioner dan angket, penggunaan metode interview, penggunaan metode observasi, penggunaan metode dokumentasi); analisis data (langkah-langkah analisis data, persiapan, tabulasi, penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian, analisis data penelitian deskriptif, data penelitian membandingkan antara dua variabel, penelitian komperasi, penelitian korelasi); menarik kesimpulan (pengertian, kesimpulan penelitian non-statistik, kesimpulan penelitian statistik, penggunaan tabel statistik).

Pnatmo Masi juga seorang dosen yang baru menjadi bagian dari keluarga pada program studi PJKR UKAW bertugas sebagai host sekaligus moderator dengan tujuan untuk mempermudah dan memperlancar jalannya pembelajaran BARIS. Ini adalah pengalaman yang baru bagi saya sebagai host sekaligus moderator via video konferens, baru juga dalam berkolaborasi pembelajaran

dengan konsep cerita, ceria, santai dan tertib. Pengalaman baru menghasilkan pengetahuan baru. Baru tahu apa itu zoom, baru tahu kelebihan dan kekurangan zoom, baru tahu langkah-langkah membuat atau mendaftar akun zoom dengan bantuan *mbah google*, baru tahu bagaimana menjadi hots agar semua peserta dapat bergabung dalam zoom meeting, baru tahu cara penggunaan zoom meeting (audio dimatikan atau unmute) hanya pembicara atau peserta yang bertanya atau bercerita atau berdiskusi yang dapat menghidupkan atau mute-kan audionya sehingga membantu kelancaran BACARITA atau meetingnya terlaksana dengan baik tanpa storing atau terputus-putus pembicaraan atau kata-kata yang terucap, pengalaman baru menghasilkan informasi baru, pengalaman baru menghasilkan kebijakan baru yang disesuaikan dengan kondisi.

Pengalaman baru membentuk kepribadian seseorang. Pengalaman baru membentuk seseorang termotivasi, pengalaman baru membentuk seseorang mencari tahu, pengalaman baru membentuk seseorang berusaha, pengalaman baru membentuk seseorang bekerja keras, pengalaman baru membentuk seseorang berani bertanya atau berkomunikasi dengan orang lain, pengalaman baru membentuk seseorang melatih soft skill berupa komunikasi dengan baik dan benar, pengalaman baru membentuk seseorang sabar, pengalaman baru membentuk seseorang berani mencoba dan mencoba dan masih banyak lagi pengalaman baru dari BACARITA yang membentuk kepribadian yang lainnya.

Konsep ini menjadi salah satu dasar mendapatkan informasi untuk mengambil kebijakan. Ada mahasiswa yang terkendala penulisan proposal/skripsi karena pandemi: sulit bimbingan tatap muka dengan pembimbing, ada mahasiswa yang sudah di ambang drop out/DO, ada mahasiswa yang tidak memiliki android, ada mahasiswa yang sudah pulang kampung dan sulit dijangkau oleh jaringan, ada mahasiswa yang harus nebang handphone/HP dengan teman/saudara, ada mahasiswa yang harus revisi permasalahan penelitian bahkan ada yang harus menggantikan judul penelitiannya, ada mahasiswa yang sudah selesai seminar namun tidak bisa penelitian karena penelitian mereka berkaitan dengan aktivitas tatap muka di sekolah/di klub. Dengan konsep ini juga menjadi alasan untuk seminar proposal dan ujian skripsi di adakan dengan video konferens zoom meeting.

Konsep ini terlaksana dengan baik dan menyenangkan. Mahasiswa sungguh antusias dengan konsep belajar ini sehingga ada mahasiswa yang sementara program tugas akhir (proposal/skripsi) turut terlibat. Tugas mereka yang kurang paham, ada yang kendala karena pandemi ini sehingga sulit untuk bimbingan tatap muka maka sekaligus di ceriterakan. Pak Yusuf selaku ketua program studi PJKR dan juga Pak Dr Jhoni Lumba sebagai dekan FKIP UKAW maka mempermudah mereka dalam memberikan kebijakan kepada mahasiswa yang terkendala karena pandemi covid 19 ini.

Beberapa kebijakan yang diambil program studi PJKR UKAW berupa, uang praktek di bagikan kepada mahasiswa berupa uang untuk paket data, penelitian berupa aksi/tatap muka dialihkan ke penelitian survei, penelitian pustaka dan lainnya disesuaikan dengan kondisi pandemi, serta dosen-dosen bekerja sama dengan beberapa instansi untuk membagikan masker dan paket sembako kepada mahasiswa.

Pendemi covid 19 memang membuat beberapa aktivitas terbatas dan bahkan tidak ada aktivitas seperti biasa tanpa Covid 19, namun dengan ini memberikan banyak pelajaran khususnya dalam pembelajaran pada program studi PJKR UKAW. Saya sungguh bersyukur dan bersukacita karena banyak hal positif yang didapat khususnya melalui konsep BACERITA.

BAB VII

MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI UNTUK KEBUGARAN



PENGABDIAN MASYARAKAT BIDANG OLAHRAGA BERBASIS TEKNOLOGI

***Rola Angga Lardika, S. Pd., M. Pd., AIFO-P¹
Universitas Riau***

*“Dengan menerapkan Media Teknologi dalam
melatih diharapkan masyarakat pada
umumnya memiliki semangat juang yang
tinggi dalam membantu pencapaian prestasi
nasional”*

Teknologi Daring adalah sebuah perkembangan teknologi yang sangat membantu kita dalam berkomunikasi terutama buat komunikasi 2 arah pada jarak yg jauh. Teknologi Daring ini adalah sebuah komunikasi yang saling bertukar dan telah terhubung, bisa digunakan secara serempak yang melibatkan banyak orang atau hanya menggunakan 2 orang saja. Namun Teknologi Daring ini pula membutuhkan perangkat pendukung misalnya Komputer, Smartphone atau indera bantu lainnya yang digunakan sebagai perantaranya terutama wajib terhubung dengan Internet. Pada zaman dahulu kita hanya sanggup berkomunikasi menggunakan

¹ Rola Angga Lardika, S. Pd., M. Pd., AIFO-P adalah seorang Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Riau. Studi S1 di Universitas Islam Riau. Terakhir (saat ini) Rola mendapatkan gelar Magister dari Universitas Pendidikan Indonesia jurusan Pendidikan Olahraga.

bunyi saja serta indera komunikasi tradisional, sekarang menggunakan menggunakan Teknologi Daring menggunakan bertatap muka walaupun menggunakan jarak, waktu & loka yang berbeda. Dalam situasi sekarang ini dimana seluruh Dunia terjangkit Virus Corona (Covid-19) maka Teknologi Daring ini sangat membantu semua orang dalam berkomunikasi secara tatap muka dengan memakai Perangkat. Ini dikarenakan Virus Corona (Covid-19) bisa menyebar menggunakan gampang melalui interaksi sesama insan terlebih lagi jika manusia tadi mengalami flu atau batuk. Untuk menghindari hal-hal tersebut maka Pemerintah mengambil kebijakan buat berkerja dari rumah menggunakan nir meninggalkan tugas pokok kita dalam bekerja. Dengan Teknologi Daring harapannya seluruh pekerjaan bisa dilakukan dalam mendukung pekerjaan , Belajar dan Mengajar. Dimana manfaat Teknologi Daring buat mendukung pekerjaan yaitu menggunakan memakai suatu sarana e-Commerce atau perdagangan online & menggunakan suatu sarana e-Banking atau perbankan online, sedangkan buat mendukung program Belajar dan Mengajar dengan Teknologi Daring yaitu melalui suatu sarana e-Learning atau pembelajaran online dimana peserta didik dan guru bisa berkomunikasi menggunakan mudah berinteraksi menggunakan jeda dan lokasi yang berbeda. Kegiatan pengabdian bidang olahraga adalah salah satunya.

Olahraga merupakan sebuah upaya dalam mempertahankan kesehatan tubuh dan sanggup

mempertinggi fungsi menurut organ-organ tubuh yang dibiasakan berolahraga. Banyak sekali laba waktu seseorang melaksanakan kegiatan olahraga selain berdasarkan aspek fisik, namun juga terkait pada aspek sosialnya seperti menambah sahabat menggunakan berpartisipasi dalam aktivitas olahraga warga, mengakui keberadaan orang lain dengan kemauan mereka berbagi menggunakan teman berolahraganya. Di samping itu juga olahraga bisa memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas & kemampuan daya fikir dan perkembangan prestasi. Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yg terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif pada rangka memperoleh rekreasi, kemenangan & prestasi optimal. Secara garis besarnya olahraga terdiri berdasarkan : Atletik, senam, renang, sepak bola, bola voli, bulutangkis, bela diri dan lain-lain.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai target yg akan dicapai dalam pelatihan & pengembangan pada indonesia akan membutuhkan ketika yang lama. Menurut (Weng et al., 2018) Ada empat macam kelengkapan yang wajib dimiliki apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi maksimal, yaitu: 1. Pengembangan fisik (physical build-up), 2. Pengembangan teknik (technical build-up), 3. Pengembangan mental (mental build-up), 4. Kematangan juara. Latihan adalah faktor yg paling utama dalam pencapaian prestasi yg optimal. Kurang tepat apabila ada pendapat menyampaikan bahwa atlet itu dilahirkan melainkan atlet itu dibuat menggunakan program latihan yg benar.

Latihan dimulai diusia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai zenit prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, selanjutnya training prestasi yang ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, agar kelak atlet mampu mencapai kesuksesan.

Olahraga merupakan bagian integral menurut pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yg berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan insan seutuhnya & yang berlangsung seumur hidup. Salah satu tujuan berdasarkan pendidikan jasmani pada lembaga - lembaga pendidikan diantaranya merupakan buat meningkatkan kemampuan siswa melalui kegiatan jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yg telah memasyarakat di lingkungan suatu forum pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Dan pada kenyataan warga sangat mengharapkan peningkatan kemampuan peserta didik terutama pada cabang olahraga. Kondisi fisik merupakan suatu kesatuan utuh berdasarkan komponen- komponen yg tidak bisa dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

Peningkatan keterampilan olahraga para atlet & peserta didik telah merupakan suatu keharusan atau tanggung jawab sehabis melihat tuntutan yg sangat besar berdasarkan masyarakat. Semuanya itu nir lepas dari kiprah seorang pengajar pada lembaga pendidikan atau sekolah tadi. Jika guru & instruktur tersebut mempunyai

kemampuan (skill) buat menaruh pendidikan jasmani kepada peserta didik atau anak didik pada sekolah tersebut, maka pada pelaksanaan pembelajaran tersebut sudah termasuk galat satu faktor pendorong tercapainya tujuan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan atau sekolah tersebut. Jadi seorang guru dituntut tidak hanya memiliki kemampuan pada bermain juga dituntut memahami kemampuan membina fisik.

Program merupakan suatu acara yang mencakup proses persiapan, saat melaksanakan dan ketika akhir/penyelesaian laporan yg berguna buat menunjang aplikasi planning latihan. Tegasnya acara latihan adalah aplikasi eksklusif suatu planning latihan buat mencapai suatu tujuan. Adapun prinsip-prinsip program latihan adalah menjadi berikut: Program latihan satu tahun. Untuk membuat acara latihan tahunan, umumnya klimak pertandingan yang sudah ditetapkan saat dan bulan sebelumnya sang top organisasi yang bersangkutan, menjadi dasar dan titik/tolak pembuatan program latihan.

Setelah mengetahui masa klimak pertandingan, penghasil program latihan bisa menentukan: (1) beberapa usang saat yang diperlukan, (2) jumlah atlet & kemampuan pada waktu & kemampuan dalam waktu dilatih, (3) tempat,alat, perlengkapan & biaya, (4) sasaran yang akan dicapai, (5) tenaga-energi pelaksana, & (6) sistem & metodemetode latihan yang akan dipakai. Program latihan tahunan ini dibagi lagi menjadi aktivitas-aktivitas latihan yg tergantung didalam acara bulanan,

mingguan & harian. Program tahunan secara garis besarnya dibagi menjadi periodisasi-periodisasi latihan yang didalamnya masih ada isi sasaran latihan dalam tiap periodisasi. Program Latihan Bulanan merupakan aplikasi pribadi program tahunan. Oleh karena itu target latihan tiap-tiap bulan tidak boleh menyebel menurut periodisasi tahunan buat menentukan sasaran latihan dan penyebarannya tiap bulan, instruktur wajib menginventarisasi bahan sasaran latihan dalam masalah unsur gerak fisik, macam-macam teknik, persetujuan taktik & mental. Program Latihan Mingguan. Mingguan pelaksanaan pribadi bulan dimana target latihan tergantung berdasarkan pedoman dalam bulanan. Tujuan latihan dalam acara mingguan telah lebih kongkrit dan merupakan bagian-bagian tujuan dalam acara bulanan. Program latihan harian merupakan pelaksana pribadi program mingguan. Dalam satu minggu berapa kali latihan, kemudian dijabarkan pada bentuk program harian(Lardika, 2020). Program latihan harian dibuat berdasarkan: jumlah atlet yang dilatih, saat yang dipakai berapa jam, atlet, tempat dan perlengkapan, kemampuan atlet hingga dimana, tujuan/sasaran latihan hasil penjabaran berdasarkan tujuan mingguan meliputi skill fisik & mental, & organisasi/kumpulan latihan sinkron dengan jumlah atlet dan energi pembina yg ada.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melihat ketercapaian kegiatan, yaitu;

Alat Ukur Ketercapaian Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan darma rakyat ini bisa dicermati menurut hasil penilaian sepanjang pelaksanaan aktivitas yaitu:

1. Ketekunan dan keterlibatan para peserta training dalam melibatkan diri dalam pelaksanaan kegiatan training ini secara daring.
2. Terjadinya peningkatan kemampuan pada memahami baik secara teori juga praktek
3. Para peserta mempunyai pengetahuan pada bidang kondisi fisik

Potensi Pengembangan Masyarakat menggunakan media Teknologi

Dengan banyak sekali macam latar belakang tadi dibutuhkan lebih menarik minat para praktisi olahraga untuk lebih memperdalam pada bidang olahraga melalui berbagai media yang ada. Hasil berdasarkan pelatihan tadi bisa pada terapkan dalam proses melatih dan mengajar. Meningkatkan kemampuan buat kreatifitas latihan supaya lebih menarik sehingga anak didik bisa lebih semangat & termotivasi mengikuti kegiatan latihan.

Solusi Pengembangan Masyarakat media Teknologi

Dengan menerapkan Media Teknologi dalam melatih diharapkan masyarakat pada umumnya memiliki semangat juang yang tinggi dalam membantu pencapaian prestasi nasional. Cara ini perlu untuk kembali mengasah mental dan kemampuan para praktisi olahraga.

Tingkat Ketercapaian Sasaran Program menggunakan Teknologi

1. Peserta sangat tekun dan dalam mengikuti pelatihan serta serius melibatkan diri pada pelaksanaan kegiatan pelatihan ini.
2. Terjadinya peningkatan kemampuan dalam memahami baik secara teori maupun praktek jika melalui media teknologi.
3. Para peserta memiliki pengetahuan pada bidang kondisi fisik merupakan patokan ketercapaian sasaran program.

DAFTAR PUSTAKA

- Bingquan, L. (2019). The Compilation of the Adversity Quotient Scale for College Students. *Psychology and Behavioral Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20190801.12>
- Gastin, P. B., Tangalos, C., Torres, L., & Robertson, S. (2017). Match running performance and skill execution improves with age but not the number of disposals in young Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*, 35(24). <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1271137>
- Lardika, R. A. (2020). The Effect Of Direct Instruction Model In Sports Education Towards Students Adversity Quotient (AQ). *Journal Sport Area*, 5(1), 1–14. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4460](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4460)

- Lardika, R. A., & Salam, S. (2019). Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 1 Bunut. *Journal Of Sport Education (JOPE)*. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.24-33>
- Tahara, Y., Moji, K., Tsunawake, N., Fukuda, R., Nakayama, M., Nakagaichi, M., Komine, T., Kusano, Y., & Aoyagi, K. (2006). Physique, body composition and maximum oxygen consumption of selected soccer players of Kunimi High School, Nagasaki, Japan. *Journal of Physiological Anthropology*, *25*(4), 291–297. <https://doi.org/10.2114/jpa2.25.291>
- Woods, C. T., Raynor, A. J., Bruce, L., McDonald, Z., & Collier, N. (2015). Predicting playing status in junior Australian Football using physical and anthropometric parameters. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *18*(2). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.02.006>

LATIHAN SELF STANDING CALF RAISES UNTUK MENINGKATKAN TINGGI LOMPATAN DITENGAH PANDEMI

Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or., AIFO.²
Dosen Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
STKIP Modern Ngawi

“Latihan self standing calf raises, tidak memerlukan peralatan yang begitu banyak, hanya barbel yang dapat kita modifikasi sendiri ataupun bisa menggunakan ban bekas yang disesuaikan dengan usia dan ukuran kekuatan dari atlet tersebut”

Corona virus atau covid-19 adalah kumpulan virus yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia). Selain virus SARS-CoV-2 atau virus Corona, virus yang juga termasuk dalam kelompok

² Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M. Or., AIFO, merupakan Dosen Program Studi Penjaskesrek (Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi) STKIP Modern Ngawi. Penulis lahir di Pacitan, 29 Juli 1989. Jenjang akademik penulis, pertama dimulai dengan menempuh Program S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNS (2008-2013). Setelah lulus, penulis melanjutkan studinya S2 Ilmu Keolahragaan UNS (2013-2015). Mulai tahun 2018 menempuh Program Doktor S3 di UNS.

ini adalah virus penyebab Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) dan virus penyebab Middle-East Respiratory Syndrome (MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, yaitu coronavirus, COVID-19 memiliki beberapa perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala. Pandemi Corona Virus Diseases-19 (covid-19) yang tidak dapat dilihat dengan mata telanjang bagaikan hantu disiang bolong. Kasus covid-19 yang terjadi di Indonesia ketika artikel ini ditulis tanggal 28 Mei 2020 korban positif yang terinfeksi telah mencapai 24.538 jiwa, Sembuh 6.240 jiwa, Serta korban meninggal 1.496 jiwa.

Latihan

Untuk menjelaskan apa sebenarnya latihan itu, akan dikemukakan beberapa definisi latihan. Menurut Josephi Nossecki (1982:12) menyatakan bahwa, "Latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahragai yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip paedagogis. Proses ini yang direncanakan dan sistematis, meningkatkan kesiapan untuk tampil dari seorang olahragawan atau olahragawati".

Definisi lain dikemukakan oleh Suharnoi HP yang memberikan batasan sebagai berikut, "Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atletis secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisiki dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya" (1993:7). Sedangkan menurut Harsonoi (1988:101) mengemukakan bahwa, "Training adalah

prosesi yang sistematis dari kerja atau latihan secara berulang-ulang dengan menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan harus direncanakan dengan baik, berkesinambungan, tersusun dan terarah pada tujuan yang akan dicapai. Yang dimaksud terencana dan berkesinambungan adalah terencana menurut jadwal, pola dan sistem tertentu dari yang mudah ke yang sukar atau dari yang sederhana ke yang kompleks.

Pelaksanaan latihan dengan penambahan beban harus diperhatikan pada kemampuan individu agar dapat meningkatkan kemampuan individu secara optimal. Latihan dapat meningkatkan prestasi atletik apabila dalam pelaksanaannya memperhatikan penambahan kemampuan secara bertahap yang disesuaikan dengan kemampuan individu dalam menanggapi rangsang yang diberikan.

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang konstan maka gerakan-gerakan yang semula dianggap sukar atau sulit dilakukan lama-kelamaan akan merupakan gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat saraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan. Dengan demikian maka hari ini akan mengurangi jumlah tenaga yang dikeluarkan, sebab gerakan-gerakan tambahan yang tidak diperlukan dapat diabaikan.

Standing Calf Raises

Standing Calf Raises adalah salah satu gerakan yang sering kali digunakan para atlet cabang olahraga atletik,

gerakan pada *Standing Calf Raises* sangat sederhana namun jarang sekali diketahui oleh para pemain amatir. Gerakan ini bisa diberikan beban tambahan biasanya berupa *barble* yang harganya lumayan menguras kantong. *Barble* dapat digantikan dengan alat pengganti sederhana berupa semen atau ban bekas. *Standing calf raise* adalah latihan sederhana dan dasar dalam program latihan kaki. Latihan ini akan bekerja pada otot betis dengan memberik tekanan lebih pada *gastrocnemius*, otot yang paling berhubungan dengan betis. Otot *gastrocnemius* akan lebih efektif ketika lutut diluruskan. Pada saat mengunci lutut, Anda sebaiknya berhati-hati dengan menggunakan beban yang tidak terlalu berat. Jika tidak menggunakan mesin, Anda bisa melakukannya dengan memegang satu atau dua dumbbell dan lakukan *double* atau *single leg calf raise* dari lantai. Pastikan untuk menahan kontraksi selama 10 detik. Tips melakukan *standing calf raises* adalah Jangan biarkan gerakan ini goyah. Melainkan, selalu kontrol gerakan. Pastikan untuk merapatkan kedua betis pada puncak gerakan. Pastikan untuk menurunkan tumit sejauh mungkin agar dapat memperoleh peregangan yang maksimal. Tetap jaga kedua kaki lurus selama melakukan gerakan.

Latihan Self Standing Calf Raises

Ditengah pandemi virus corona seperti saat ini, pemerintah menganjurkan agar semua orang dituntut untuk melakukan aktivitas dirumah saja. Serta pemerintah

juga melarang untuk mengadakan sebuah kegiatan yang memicu adanya kerumunan masyarakat dalam satu tempat tertentu, entah itu di luar maupun di dalam ruangan. Hal ini disebabkan untuk mengurani penyebaran dari virus corona yang semakin hari semakin bertambah. Tanpa terkecuali peraturan tersebut juga berlaku kepada atlet-atlet yang ingin melakukan latihan rutin. Atlet-atlet dituntut untuk tetap melakukan latihan di rumah saja dikarenakan anjuran dari pemerintah tersebut, serta untuk menjaga kondisi atlet agar tetap bugar walaupun hanya melakukan latihan dirumah saja. Latihan juga harus tetap berjalan meskipun pertandingan yang akan dilaksanakan tertunda dan digantikan latihan yang hanya dilakukan dirumah saja dengan berbagai peralatan yang tersedia dan dibuat dirumah.

Latihan self standing calf raises, tidak memerlukan peralatan yang begitu banyak peralatan. Peralatan yang digunakan hanya barbel yang dapat kita modifikasi sendiri ataupun bisa menggunakan ban bekas yang disesuaikan dengan usia dan ukuran kekuatan dari atlet tersebut. Otot ini dilatih untuk meningkatkan tinggi dari sebuah lompatan yang. Latihan standing calf raises sangat mudah dilakukan dengan hanya membutuhkan. Standing calf raises merupakan latihan yang digunakan untuk memperkuat otot gastrocnemius. Gastrocnemius Yaitu otot yang membesarkan bagian belakang betis. Semakin besar otot ini maka betis akan semakin kuat. Selain gastrocnemius juga melatih otot soleus yang berada pada betis atau calves. Fungsi dari otot ini antara lain untuk mendukung kekuatan angkatan tumit kaki Anda, lompatan, serta mendukung kekuatan kaki Anda saat berjalan dan berlari.

Langkah-Langkah Standing Calf Raises

Langkah-langkah dalam melakukan standing calf raises adalah sebagai berikut:

1. Posisi awal

Beban dipundak, kemudian angkat tumit setinggi mungkin.

2. Gerakan

Naikkan tumit, konsentrasikan dengan rentangan penuh. Usahakan posisi ini selama 2 detik hitungan. Betis akan melakukan respon pelan-pelan dan sudah tentu memerlukan kerja keras yang banyak. Untuk memberikan ruang gerak yang lebih jauh untuk pergelangan kaki, ujung-ujung kaki diletakan disuatu ketinggian yang kira-kira 3 cm tingginya.

3. Otot yang dilatih

a. *Gastrocnemeus*

b. *Soleus*



**Gambar 2.3. Barbell
Heel Raises**

(Derek Boosey, 1980 : 24)



**Gambar 2.4. Standing
Calf Raise**

(Brown Lee E, 2007 : 227)

Manfaat Standing Calf Raises

1. Pergelangan kaki kekuatan dan stabilitas

Stabilitas pergelangan kaki dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satunya adalah kekuatan otot betis, yang bertanggung jawab untuk fleksi plantar sendi pergelangan kaki. Meningkatkan kemampuan untuk melakukan (kekuatan tinggi serta kontraksi / kekuatan otot yang lebih cepat) pergelangan kaki-plantar-fleksi dapat membantu menstabilkan pergelangan kaki di bawah beban, berlari, dan gerakan pemaparan lainnya.

2. Kinerja tubuh lebih rendah

Betis dan pergelangan kaki yang kuat dapat memiliki dampak yang signifikan pada kemampuan kita untuk jongkok lebih berat, menarik lebih banyak berat, dan bahkan menciptakan lebih banyak kekuatan dan kekuatan dalam gerakan yang membutuhkan ekstensi tiga kali lipat (membersihkan, menyambar, menyentak, mendorong tekan, dll). Ketika kami memiliki anak sapi yang lemah (atau anak sapi yang melakukan pekerjaan yang buruk di plantar-fleksi, kami kehilangan stabilitas pergelangan kaki dan menurunkan kemampuan kami untuk secara paksa memperpanjang lutut dan pinggul (karena mereka didukung oleh pijakan dan cengkeraman kami di lantai). betis yang kuat juga dapat dikembangkan melalui melakukan squat, tarikan, dan plyometrics, beberapa atlet mungkin ingin mencurahkan beberapa saat dalam sesi pelatihan untuk mengisolasi pelatihan betis jika ini adalah sesuatu yang memiliki masalah dengan mereka.

3. Pencegahan cedera

Pergelangan kaki dan betis yang lemah dapat menyebabkan masalah gaya berjalan dan defisiensi stabilitas selama berlari, berdiri, melompat, dan bahkan jongkok / menarik. Dengan mengatasi ketidakstabilan pergelangan kaki dan memperkuat betis (seperti dengan betis berdiri), Anda dapat memberi atlet kemampuan untuk menstabilkan diri dalam gerakan berbasis atletik, eksplosif, dan berbasis kekuatan.

4. Digunakan berjalan dan berlari

Sementara kedua gerakan ini sangat tergantung pada rantai posterior (hamstring dan glutes), betis juga menambahkan beberapa output otot dan ledakan (dalam sprint durasi lebih pendek). Saat berlari, otot-otot di betis kita dapat secara eksentrik memuat untuk menyerap beberapa gaya benturan dan juga membantu menciptakan gaya reaksi darat melalui fleksi plantar yang kuat.

5. Memperbesar Betis

Team No Calves adalah hal yang nyata. Kenaikan betis yang berdiri, seestetik mungkin, dapat meningkatkan ukuran betis Anda (hipertrofi otot). Sementara beberapa atlet / pelatih kekuatan, kekuatan, dan kebugaran akan mengatakan mereka tidak peduli dengan hal-hal seperti ini, ada banyak orang yang tidak keberatan memiliki anak sapi yang lebih besar. Sederhananya, pola makan yang stabil dengan betis berdiri dan duduk (lutut ditekuk) dapat mengembangkan betis menjadi beberapa irisan daging yang serius.

PERAN PENDIDIKAN JASMANI DITENGAH COVID-19

Khairul Amar, M.Or., AIFO³
Dosen STKIP Taman Siswa Bima

“Jika konsep filsafat membangun spekulasi agar manusia menjadi makhluk yang etik, moralis dan totalitarian. Maka Pendidikan jasmani sebagai pilot dalam membangun kesehatan dan membentuk jiwa kepemimpinan anak bangsa”

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat signifikan ditengah pandemi (*Penyebaran yang terjadi secara global*) COVID19. Arus penyebaran virus ini seolah-olah bagaikan air mengalir. Alirannya sangat luarbiasa cepatnya, sehingga Negara apapun di dunia tidak bisa menolak dengan menyebarnya coronavirus ini. Terbukti bahwa Negara-negara di dunia melakukan *Lockdown* dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai salah satu bentuk dalam memutus mata rantai penyebarannya. Peran tersebut sejatinya dapat memberikan implikasi logis

³ Penulis merupakan Dosen STKIP Taman Siswa Bima dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, kesehatan dan rekreasi di IKIP Mataram dan sekarang menggiati status menjadi UNDIKMA (2013), Menyelesaikan Studi Magister di Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta (2016), dan sekarang dalam proses menyelesaikan Studi Doktorat di Univesitas Negeri Semarang (UNNES) 2017-Sekarang. Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

dari berbagai gerakan yang dibangun dari segenap gerakan olahraga dan teknik yang dipakainya.

Era Coronavirus adalah era dimana seluruh umat manusia merubah pola hidupnya secara totalitas dan berkesinambungan sehingga berakibat pada pengembangan kapabilitas manusia, sehingga berdampak pada membangun kekuatan manusia dalam menciptakan strategi dan pola pada eksplorasi perubahan kehidupan sosial saat ini. Upaya tersebut, salah satunya dapat dilakukan melalui peran Pendidikan Jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Suroto. (2004:2) kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Pendidikan jasmani sebagai jalan alternative menjaga kebugaran jasmani dan rohani manusia ditengah pandemi covid19.

Berbagai agenda-agenda besar yang diselenggarakan oleh akademisi olahraga, pakar olahraga, praktisi olahraga seperti Web Seminar (WEBINAR) dll, sebagai bentuk sosialisasi bahwa menerapkan pendidikan jasmani sebagai jalan tengah dalam membentengi serangan coronavirus. Sehingga orientasi pendidikan jasmani ditengah merebaknya virus corona saat ini berimplikasi sangat besar dalam menumbuhkan imunitas tubuh pada kehidupan manusia.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk membantu masyarakat dalam peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani ditengah pandemi covid19 agar dapat: (1) tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis; (2) mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga; (3) mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental; (4) mengerti peraturan dan dapat melewati pertandingan cabang olahraga; (5) menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang serta kebiasaan hidup sehat; (6) mengerti dan dapat menerapkan prinsip - prinsip pengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan (Depdikbud, 1993).

Pada era coronavirus, pendidikan jasmani sangat berperan penting dalam merubah tata kelola perilaku manusia saat ini. Perubahan perilaku tersebut diakibatkan oleh beberapa kebijakan pemerintah dalam upaya membentengi serangan covid19 dan bahkan kehidupan manusia saat ini, kemudian secara rasional sudah tidak statis dan *balance* lagi diakibatkan pandemi coronavirus. Sehingga ruang gerak kehidupan manusia spesifik dipengaruhi oleh: (a) pembangunan sumber daya manusia yang tidak lagi kompatibel karena imunitas rendah; (b) ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai alat transformasi *science*; (c) energy relative terkungkung; (d) transportasi lumpuh; (e) telekomunikasi dan informasi semakin

merebak pada dunia online; (f) perdagangan dan investasi yang semakin rendah; (g) promosi perdagangan yang relative kaku, dll. Kawasan kehidupan yang dipengaruhi pada era covid19 sebagai tantangan kehidupan masyarakat saat ini.

Untuk itu peran pendidikan jasmani khususnya mempunyai andil yang cukup besar dalam menciptakan manusia yang sehat dan segar secara jasmani serta mempunyai nilai-nilai dalam menghadapi era coronavirus saat ini. Apabila manusia sudah sehat dan segar jasmaninya tentu akan menunjang terciptanya sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, berkemampuan tinggi, produktif dan mempunyai daya saing yang tinggi.

Mengantisipasi masalah-masalah kedepan, maka pendidikan jasmani di Indonesia perlu dikembangkan untuk menghadapi peluang, tantangan, hambatan dan kekuatan baik secara ekonomi, social, budaya dan keolahragaan, dengan mengaktualisasikan segenap potensi yang dimiliki secara maksimal, sehingga dapat menciptakan manusia yang memiliki daya tahan tubuh yang kokoh, kuat dan berimbang sehingga dapat melahirkan daya imunitas diri masing-masing ditengah mewabahnya coronavirus saat ini dan kedepan.

Terapan Pendidikan Jasmani pada masa pandemi covid 19

Sejatinya kita tidak bisa memprediksi kapan penyebaran virus ini akan berakhir dan seberapa besar dampak yang terjadi pada dunia ini. Namun pada

prinsipnya kita sebagai manusia tetap menjaga diri, interaksi sosial dibatasi (*Social Distancing*), jaga jarak (*Physical Distancing*) meningkatkan imunitas diri, menumbuhkan semangat kepemimpinan dan merefleksi setiap perubahan yang terjadi.

Substansi Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Corbin, C.B., et al. (1997) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: komposisi tubuh, kesegaran jantung dan peredaran darah, kelentukan, daya tahan otot, dan kekuatan, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, waktu reaksi, dan kecepatan.

Sehingga pendidikan jasmani sangat tepat jika kita terapkan pada masa yang genting ini. Terbukti bahwa pendidikan jasmani bukan hanya melatih ketangguhan fisik manusia melainkan pada aspek psikology kita akan ditempa. Apabila diperhatikan tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu manusia dalam perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktifitas jasmani. Sehingga model latihan dalam bentuk apapun sah secara akademik seperti atletik, senam, bulutangkis, sepakbola dan permainan-permainan tradisional lainnya.

Prinsip latihan pada masa pandemi covid19 pada era ini mengikuti tiga tahap sebagai berikut: (1) latihan pemanasan (*warming up*) selama kurun waktu 10 tujuannya untuk menyiapkan kondisi fisik untuk menghadapi latihan inti baik pernapasan dan peredaran darah serta temperatur tubuh; (2) latihan inti dilakukan selama 25 menit, tujuannya untuk meningkatkan keterampilan; (3) latihan penenangan dalam kurun waktu 10 menit tujuannya menyiapkan jasmani dan rohani dalam mengembalikan kestabilan tubuh (Depdikbud, 1987). Kenapa kemudian diatur waktu latihan lebih singkat mengingat tujuannya adalah untuk meningkat daya tahan tubuh ditengah mewabahnya covid19.

Pendidikan jasmani berfungsi sebagai berikut: (1) memenuhi hasrat untuk bergerak; (2) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak; (3) memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani; (4) menyembuhkan suatu penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit; (5) mengurangi kejenuhan, stress; (6) menanamkan disiplin, kerjasama, sportivitas dan mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku; (7) meningkatkan daya tangkal terhadap pengaruh dari luar (Depdikbud, 1993). Tercapainya tujuan dan fungsi Penjas, akan mampu menciptakan SDM yang sehat dan segar jasmani dalam mengatasi pandemi covid19.

Menyiapkan diri ditengah pandemi covid19

Covid19 tidak mengenal seberapa kuat kita!! pangkat kita apa!! jabatan kita apa!! dan bahkan seberapa banyak medali yang kita dapatkan. Sebab coronavirus merupakan pembasmi massal. Dan bahkan sampai artikel ini ditulis, sampai saat ini vaksin coronavirus belum ditemukan baik oleh dokter maupun para ahli lainnya. Artinya coronavirus sementara masih dianggap sebagai raja diatas rajanya virus. Bahkan prediksi bertubi-tubi di sampaikan oleh pemerintah, ulama dan tokoh masyarakat bahwa coronavirus akan berakhir bulan april, mei, dan oktober dan termasuk daun kelor dianggap sebagai penangkal coronavirus ini.

Ditengah pandemi seperti saat ini, kita sebagai masyarakat memang harus mempersiapkan diri dengan berbagai macam kegiatan jasmani yang dapat meningkatkan imunitas tubuh, sebab coronavirus ini jika terkena manusia yang imunitas tubuhnya rendah maka akan berdampak pada kematian. Meningkatkan imunitas tubuh ditengah pandemi coronavirus seperti saat ini, berbagai macam kegiatan olahraga harus dilakukan oleh kita mengingat semakin kuat dan kokoh imunitas tubuh kita maka semakin kuat pula tubuh kita dari serangan covid19.

Kegiatan-kegiatan olahraga yang perlu dilakukan oleh kita, tidak perlu muluk-muluk, cukup *Push Up* sebanyak 15 sampai 30 kali, Jalan Kaki sepanjang 5 kilo perhari, dan bahkan olahraga lainnya yang dapat meningkatkan keseimbangan tubuh dan meningkatkan imunitas tubuh kita. (Santosa, 2005) Seseorang yang

memiliki kesegaran jasmani prima dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan optimal dan tidak cepat lelah, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain.

Semangat berolahraga ditengah pandemi Covid19

Eksistensi manusia adalah makhluk yang selalu berinteraksi satu sama lain. Berbagai, benda gurau dan bahkan bermain bersama. Manusia tetap membangun aksioma, membentuk nalar kritis ditengah polemic coronavirus, membentuk kelompok-kelompok sebagai pasukan siap berani mati dan bahkan manusia akan tetap berjuang untuk keluar dari kerumitan. Semua manusia akan berharap tetap kokoh dan tumbuh dengan semangat yang membara ditengah pandemi coronavirus saat ini.

Banyak proposisi dalam permainan logika manusia tentang coronavirus. Termasuk #IndonesiaTerserah merupakan upaya membangun propaganda yang memang sengaja dibenturkan dengan situasi yang terjadi saat ini. Kesadaran kita sebagai pilot penting pada situasi ini, sebab manusia harus membangun kesadaran meningkatkan daya tahan tubuh dengan berbagai kegiatan-kegiatan positif, seperti olahraga, dll. Setiap saat orang berfikir, akan berhadapan dengan fakta coronavirus. Namun, sejatinya coronavirus mengajarkan kita untuk disiplin, berdikari, dan membangun karya-karya yang konstruktif.

Semangat berolahraga sejatinya harus dilakukan secara sinergis dan berkesinambungan, sebab bertahan berarti memberikan kesempatan hidup dan berinteraksi

ditengah kondisi seperti ini. Tidak ada cara yang sakti yang dilakukan oleh kita saat ini, melainkan tetap konsisten melakukan olahraga. Olahraga dapat menumbuhkan semangat baru, gelora baru dan jiwa kepemimpinan yang baru.

Salam Sehat!!!!!!!!!!!!

DAFTAR PUSTAKA

- Corbin, C.B., et al. (1997). *Physical Fitness With Laboratories*. USA: Times Minor Higher Education Group, Inc
- Depdikbud. 1993. Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar. Jakarta: *Depdikbud*
- Depdikbud. 1987 . *Petunjuk Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: *Depdikbud*.
- Suroto. (2004). Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Semarang: *Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip*.
- Santosa S. 2005. Sehat dan Bugar Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar. Jakarta: *Gramedia*.

PERSPEKTIF PEMBELAJARAN DARING PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS *SELF CONCEPT* SELAMA PANDEMI COVID-19.

Fegie Rizkia Mulyana, M.Pd.⁴
Universitas Siliwangi

“Pembelajaran online berbasis konsep diri yaitu memberikan bentuk pengajaran dan perlakuan kepada mahasiswa selama pandemi Covid-19 berdasarkan apa yang penulis rasakan, memanusiation manusia melalui pendidikan dan perlakuan kita”

Pembelajaran menjadi salah satu kewajiban utama dosen dalam menuntaskan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pembelajaran diartikan sebagai setiap upaya yang sistematis dan sengaja untuk menciptakan agar terjadi kegiatan interaksi edukatif antara dua pihak yaitu antara peserta didik sebagai warga belajar dan pendidik sebagai sumber belajar yang melakukan kegiatan pembelajaran (Sudjana, 2013). *Teaching can be viewed from many perspectives. The perspective teachers take when they look*

⁴ Fegie Rizkia Mulyana, M.Pd., Penulis lahir di Garut, 12 Juni 1989. Penulis merupakan Dosen Universitas Siliwangi dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Siliwangi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (2012), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2015).

at the teaching-learning process determines what they will look at in that process and how they will look at it. Perspectives are important because they cause the teacher to see things in certain ways (Rink, 2014) . Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran sebagai suatu proses perspektif dosen dalam melihat sesuatu dengan cara tertentu pada proses interaksi antara mahasiswa baik dengan dosen maupun dengan sumber belajar untuk saling bertukar informasi.

Pembelajaran dalam pendidikan jasmani pada hakikatnya suatu proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik, perubahan tersebut dicapai melalui teori belajar gerak yang meliputi *cognitive stage*, *associative stage*, dan *autonomous stage*. Terdapat mata kuliah teori dan mata kuliah praktek dalam kurikulum pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Oleh karena itu, seorang dosen dituntut pandai dalam memilih desain dan konsep pembelajaran agar menghasilkan pembelajaran yang efektif sesuai dengan kebutuhan dan karakter mahasiswa. Kebutuhan pendidikan pada Era 4.0 bahkan sekarang di Era 5.0, tidak bisa terlepas dari intervensi teknologi baik dalam hal mengelola administrasi, kurikulum, dan proses belajar mengajar. Oleh sebab itu, seorang dosen dituntut harus melek *information and Technology* (IT). Hal ini dikarenakan adanya perubahan yang berlangsung sangat cepat yang diakibatkan oleh tuntutan-tuntutan, dan kebutuhan yang berbasis digitalisasi di Era Disrupsi ini. Era disrupsi merupakan sebuah fenomena bergesernya atau berubahnya aktivitas masyarakat yang awalnya dilakukan di dunia nyata beralih menjadi ke dunia maya.

Demikian peristiwa ini terjadi pada masyarakat akademik dalam sektor dunia pendidikan ditengah pandemi Covid-19, Dosen pun dituntut harus bisa beriringan dengan keduanya. Pandemi diartikan sebagai wabah yang berjangkit di wilayah yang sangat luas dan biasanya mempengaruhi sebagian besar populasi dan didistribusikan atau terjadi secara luas di seluruh wilayah, negara, benua atau global (Morens at all, 2009). Wabah penyakit yang masuk dalam kategori pandemi adalah penyakit yang menular dan memiliki garis infeksi berkelanjutan. Akibat dari pandemi ini, dikeluarkannya maklumat dan fatwa yang menegaskan untuk menjalankan *sosial distancing* bahkan *physical distancing*. Upaya tersebut dilakukan dengan tujuan untuk memutus rantai penularan dan penyebaran Covid-19, dalam teknisnya pemerintah menghimbau untuk segala aktivitas dilakukan secara *work from home* (WFH).

Menyikapi hal tersebut, mau tidak mau seorang dosen harus siap merancang ulang pembelajaran yang awalnya berbasis dunia nyata menjadi dunia maya. Walaupun hal ini dianggap biasa bagi sebagian kalangan, akan tetapi tidak semua dosen pernah melakukan pembelajaran *online*. Bahkan sebagian dosen masih meraba-raba dalam penggunaan *platform online*, seperti *Google Classroom*, *Edmodo*, *Googleform*, *platform meet online* seperti *Zoom Cloud Meetings*, *cisco Webex*, *Googlemeet* dan beberapa aplikasi lainnya yang dapat menunjang pembelajaran *online*. Melalui antologi ini penulis mencoba menuangkan serta menginterpretasikan apa yang menjadi pengalamannya dalam pembelajaran *online* selama pandemi Covid-19.

Mata kuliah yang tengah diampu penulis semasa pandemi terdiri dari Mata Kuliah Pembelajaran Senam II, Pembelajaran Taekwondo, dan Psikologi Olahraga. Sempat kebingungan awal memulai pembelajaran daring dikala saat itu *work from home* mulai diberlakukan. Akan tetapi seiring dengan banyaknya surat edaran dan informasi yang memberikan masukan terkait *platform online* yang bisa digunakan dalam pembelajaran, sehingga penulis memutuskan untuk memilih *platform Google Classroom* dan *Googleform* yang dirasa efektif digunakan sebagai media belajar *online*. Selain itu, *googleform* dan *googleclassroom* memiliki penjadwalan tugas yang bisa kita *setting* jauh hari sebelum kita melakukan pembelajaran *online* serta bisa diatur masa tenggat (*due date*) tugas yang akan kita berikan kepada mahasiswa. Tatap muka *online* penulis agendakan di akhir pertemuan menjelang ujian akhir semester menggunakan aplikasi *Zoom Cloud Meetings* untuk merefleksikan semua materi pembelajaran. Disetiap pertemuan penulis memberikan *quiz* diakhir sesi pembelajaran terkait materi yang dipresentasikan oleh kelompok presentasi, maksudnya untuk mengevaluasi hasil belajar *online* menggunakan aplikasi Quizizz (<https://quizizz.com/resources>). Presensi setiap pertemuan penulis fasilitasi dengan menggunakan *googleform* atau Zoho Forms (<https://www.zoho.com/forms/login.html>). Teknis ujian akhir semester penulis menggunakan aplikasi Quizizz untuk mengevaluasi pembelajaran selama satu semester.

Mata Kuliah Pembelajaran Senam II, merupakan mata kuliah berbasis praktik, maka dari itu tidak memungkinkan bagi mahasiswa untuk melakukan praktik dirumah atau di daerahnya masing-masing karena faktor

keselamatan dan kendala keterbatasan alat. Oleh karena itu, setiap pokok bahasan dan intruksi tugas disampaikan dengan jelas melalui *google classroom* dengan mantautkan *link* video materi yang bisa dianalisis oleh mahasiswa, adapun tujuan dan capaian pembelajarannya mahasiswa mampu menjelaskan dan mengetahui cara melakukan teknik tersebut dengan baik dan benar. Tugas yang disampaikan dikerjakan langsung melalui *googleclassroom* di bagian *classwork* yang telah dibuat dosen disetiap pertemuannya. Teknis penilaiannya menggunakan penilaian acuan patokan (*criterion referenced interpretation*) dengan prinsip belajar tuntas (*mastery learning*). Suatu penilaian dikatakan PAP jika mengacu pada kriteria pencapaian tujuan pembelajaran yang telah dibuat oleh dosen sebelumnya. Adapun kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut;

		Mahasiswa mendeskripsikan jawaban
A	81 - 100	dengan ; sistematis, logis, detail, dan menggunakan bahasa baku.
B	61 - 80	Mahasiswa mendeskripsikan hanya dengan tiga komponen
C	41 - 60	Mahasiswa mendeskripsikan hanya dengan dua komponen
D	21 - 40	Mahasiswa mendeskripsikan hanya dengan satu komponen
E	0 - 20	Mahasiswa tidak mendeskripsikan sama sekali

Sama halnya dengan Mata Kuliah Pembelajaran Senam II, pada Mata Kuliah Pembelajaran Taekwondo pada setiap pertemuan dosen menugaskan mahasiswa melalui *googleclassroom* dengan melampirkan file video materi agar bisa diunduh dan dipelajari oleh mahasiswa

dirumahnya masing-masing. Tujuan pembelajaran dan capaian pembelajaran pada mata kuliah ini yaitu, mahasiswa mampu mempraktikkan teknik dasar *poomsae* basic 1, 2, dan 3 dengan memperhatikan teknik kuda-kuda, teknik tangkisan, teknik pukulan, arah gerakan, power, serta kihap/teriak di hitungan 8 dan 16. Pembelajaran setiap jurus/*poomsae* diberikan sebanyak dua pertemuan. Setiap minggunya mahasiswa mengirimkan bukti belajar berupa video dari hitungan 1 s.d. 10 dan pada minggu selanjutnya menyetorkan video bukti belajar dari hitung 10 s.d. 20. Tugas yang dikerjakan mahasiswa diserahkan melalui *googleform* yang dilampirkan di *classwork-Assignment* dengan mengunggah bukti video belajar dirumah yang telah disediakan oleh dosen. Adapun evaluasi setiap pokok bahasan disampaikan dosen melalui dinding *googleclassroom* setiap minggunya agar menjadi bahan refleksi mahasiswa. Kriteria penilaian yang digunakan adalah sebagai berikut;

		Mahasiswa mempraktikkan <i>poomsae</i> /jurus dengan ;
A	81 - 100	Arah gerakan yang benar, pukulan dan tangkisan yang benar disertai power, kuda-kuda yang benar, teriak di hitungan 8 dan 16.
B	61 - 80	Mahasiswa mempraktikkan <i>poomsae</i> /jurus hanya dengan tiga komponen
C	41 - 60	Mahasiswa mempraktikkan <i>poomsae</i> /jurus hanya dengan dua komponen
D	21 - 40	Mahasiswa mempraktikkan <i>poomsae</i> /jurus hanya dengan satu komponen
E	0 - 20	Empat komponen tidak ada

Mata Kuliah Psikologi Olahraga, dengan capaian pembelajaran sebagai berikut; Mahasiswa mampu memformulasikan teori dan konsep dasar ilmu psikologi olahraga yang mendukung terhadap peningkatan prestasi maupun perilaku manusia berolahraga. Konsep pembelajaran terpusat pada mahasiswa, setiap pertemuan mahasiswa mempresentasikan pokok bahasan dengan kelompoknya masing-masing. Adapun yang menjadi penilaian dalam mata kuliah ini yaitu, kehadiran, keaktifan, penampilan individu dan kelompok ketika presentasi, makalah presentasi kelompok, tugas, UTS, dan UAS. Teknis pembelajaran *online* pada mata kuliah ini yaitu, setiap pertemuan mahasiswa melakukan diskusi *online* melalui *Classwork-Question* di *googleclassroom* yang sudah dibuat oleh dosen. Pertanyaan dan jawaban ditulis langsung di komentar kelas (*class comment*) agar terbaca oleh semua mahasiswa. *Soft file* materi dan makalah yang akan dipresentasikan sehari sebelumnya dikirimkan ke *email* dosen terlebih dahulu untuk dinilai kemudian di *posting* pada *googleclassroom* lengkap dengan aturan diskusinya. Bahan penilaian diambil dari keaktifan dan keikutsertaan mahasiswa dalam forum diskusi tersebut. Presensi mahasiswa menggunakan *googleform* yang telah disediakan dosen. Refleksi materi langsung disampaikan oleh dosen berupa rangkuman dan simpulan pertanyaan yang disampaikan di forum diskusi pada sesi akhir diskusi sebelum waktu perkuliahan habis.

Dari beberapa *platform* yang dituangkan penulis diatas, sudah barang tentu masih banyak kelebihan atau fitur-fitur yang belum terjamah oleh penulis. Akan tetapi dibalik kelebihan terdapat keluhan kesah yang dirasakan penulis dalam mengelola pembelajaran *online* ditengah pandemi Covid-19 ini. Baik dari segi teknis,

mempersiapkan, mendesain, dan mengelola perkuliahan, serta rekapitulasi tugas mahasiswa yang memerlukan tenaga dan waktu ekstra untuk setiap mata kuliah yang diampunya. Terkadang kewajiban kampus berbenturan dengan rutinitas di rumah dikarenakan segala keperluan kampus berbasis *work from home*).

Judul yang diusung penulis memiliki makna bahwa pembelajaran online berbasis konsep diri yaitu memberikan bentuk pengajaran dan perlakuan kepada mahasiswa selama pandemi Covid-19 berdasarkan apa yang penulis rasakan, memanusiakan manusia melalui pendidikan dan perlakuan kita. Memberikan kemudahan dan berusaha tidak memberatkan serta menambah beban mahasiswa ketika pembelajaran *online*. Mengemas pembelajaran lebih efektif, inovatif dan menyenangkan dengan memanfaatkan *platform* baru serta menggunakan bahasa-bahasa persuasif untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Jika hendak menyampaikan intruksi tugas, hindari kata-kata yang membuat turunnya motivasi atau hilangnya gairah dalam mengerjakan tugas. Berikan masa tenggang atau *deadline* tugas selonggar mungkin dengan tetap memperhatikan kemampuan serta keterbatasan mahasiswa. Ditengah pandemi seperti ini sangatlah beragam keluhan kesah, keterbatasan, kesulitan yang dialami mahasiswa. Seperti keterbatasan ruang dan waktu, semua tugas berbasis *online*, koneksi internet yang tidak stabil, pemadaman listrik untuk beberapa daerah diwaktu pembelajaran sedang berlangsung. Kendala demikian menjadi dasar untuk berusaha lebih bijaksana dalam memahami keadaan mahasiswa ketika memberikan perlakuan.

Ketika idealisme kita dalam pembelajaran memberatkan mahasiswa, penulis anjurkan agar kita sebagai pengajar bisa berkolaborasi dengan keadaan dan bersahabat dengan keterbatasan mahasiswa. Walaupun dalam keadaan seperti ini, kewajiban kita sebagai dosen harus tetap dituntaskan, berusaha menjalankan peran sebagaimana mestinya, dengan memperhatikan antara kemampuan diri dengan tuntutan keadaan, karena dengan seperti itu secara langsung kita telah menghargai diri kita sendiri, mencerminkan gambaran diri yang positif. Sejalan dengan pernyataan penulis diatas, (Lawrence, 2006) mengungkapkan "*The self-concept is the individual's awareness of his/her own self. It is an awareness of one's own identity.*" Konsep diri (*self concept*) terbentuk dari *self image, ideal self, dan self esteem*. *Self image* merupakan apa yang kita lihat dari diri kita, *ideal self* merupakan bagaimana seharusnya kita berharap dan berpikir tentang keberadaan kita, sedangkan *self esteem* adalah suatu evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri, sehingga timbul penghargaan terhadap keberadaan dan keberartian mereka untuk menghargai diri sendiri. Seseorang yang memiliki *self concept* positif, ia akan mempunyai sudut pandang dan pandai memaknai keadaan. Sehingga berusaha menunjukkan perilaku positif yang bisa menghargai dirinya sendiri dan orang lain.

Belajar dari Covid-19; berusaha menebarkan energi positif secara luas dan cepat, agar bisa merubah suatu tatanan kehidupan. Biasakan pola hidup bersih dan sehat serta rajin berolahraga!

PENTINGNYA KEBUGARAN DAN ASUPAN GIZI TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA MASA PANDEMIC

Intan Primayanti, S.Pd., M.Or⁵
Universitas Pendidikan Mandalika

“Olahraga teratur serta mengkonsumsi asupan gizi seimbang merupakan langkah yang paling tepat dalam mencegah dan mengurangi penyakit terutama untuk saat ini adalah mengurangi penyebaran covid-19”

Sebagian besar orang di dunia meyakini bahwa awal penyebaran virus corona Covid-19 bermula pada akhir 2019 ketika seseorang terjangkit virus corona dari hewan yang diperdagangkan di pasar seafood Huanan, kota Wuhan. Covid-19 kini telah menyebar ke 75 negara besar seluruh dunia dan menewaskan hampir 80.000 orang. Indonesia merupakan Negara yang penyebarannya

⁵ Penulis lahir di Masbagik, 08 Desember 1987, penulis merupakan Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di IKIP Mataram (2009), sedangkan gelar Magister Ilmu Keolahragaan diselesaikan pada Universitas Sebelas Maret Surakarta (2011).

sangat cepat bahkan sampai saat ini sudah mencapai 25.773 kasus positif (Yurianto,2020). Dalam rangka pencegahan virus ini, pemerintah menerapkan beberapa kebijakan diantaranya seperti PSBB, pembentukan Tim Gerak Cepat (TGC) di wilayah otoritas pintu masuk Negara dan sebagainya. Selain itu masyarakat juga dianjurkan untuk *stay at home*, melaksanakan pola hidup serta menjaga imunitas tubuh. .

Dampak dari kebijakan pencegahan Covid-19 salah satunya melaksanakan seluruh aktivitas di rumah supaya terhindar dari resiko terinfeksi covid-19. Sayangnya banyak dari kita yang mengeluh bosan karena sudah berbulan-bulan lamanya berada di rumah saja sehingga hal tersebut membuat daya tahan tubuh kita menurun. Sistem kekebalan tubuh merupakan sistem pertahanan yang paling bagus untuk melawan virus yang menyerang tubuh kita. Menurunnya aktivitas fisik juga merupakan salah satu dampak dari penyebaran Covid-19, hal ini disebabkan karena kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan dan untuk saat ini terbatas di dalam ruangan saja.

Menjaga sistim kekebalan tubuh dengan menjaga kebugaran tubuh yang baik dan benar serta asupan gizi seimbang menjadi benteng utama dalam pencegahan covid-19. Olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh juga membantu tubuh untuk tetap aktif sehingga terhindar dari berbagai penyakit salah satunya penularan covid-19. Pada prisipnya ada beberapa olahraga yang yang dapat

dilakukan di rumah, salah satunya adalah jenis olahraga *physical exercise* (olahraga fisik) untuk menjaga kebugaran. *Physical exercise* dapat dilakukan dimana saja, baik di dalam rumah maupun di luar rumah sekalipun. Untuk olahraga di luar rumah, tentunya diharapkan untuk tetap melaksanakan protocol pemerintah dengan tetap menjaga jarak, dan kalau bisa menggunakan masker saat berolahraga. Kecuali orang yang menderita penyakit jantung dan pernafasan perlu konsultasikan ke dokter.

Physical exercise sangat bermanfaat untuk membuat tubuh tetap sehat dan bugar saat menjalankan aktivitas dirumah. Olahraga ini merupakan olahraga yang melibatkan lebih banyak otot besar, terencana, terstruktur, dan bersifat repetitif dan bertujuan untuk membangun atau memelihara kesehatan fisik (Hardman & Stensel, 2003). Beberapa contoh aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran adalah seperti jogging, jalan sehat, sepeda, berenang dan senam. Pada masa pandemic ini, olahraga sebaiknya dilakukan dengan intensitas, waktu dan frekuensi yang tepat karena jika berlebihan bisa mengganggu kesehatan. *Physical exercise* bisa dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dalam keadaan normal, akan tetapi sebaiknya pada masa pandemic ini bisa dilakukan setiap hari dengan intensitas sedang dengan durasi 30-40 menit.

Selain menjaga kebugaran, pada masa pandemic kita dituntut untuk mengkonsumsi gizi seimbang untuk menjaga kekebalan tubuh. Gizi seimbang yang dimaksud disini adalah makanan yang mengandung 6 (enam) unsur gizi di dalamnya yaitu karbohidrat (nasi, ubi, singkong, jagung, kentang) lemak (ikan, alpukat, minyak zaitun),

protein (tahu, tempe, kacang merah, kacang hijau) , vitamin dan mineral (buah dan sayur) serta air (Departemen Kesehatan RI,2003). Selain itu, makanan yang dikonsumsi jumlahnya cukup atau sesuai dengan takaran dan bervariasi sehingga tidak menciptakan rasa bosan, kebersihan dan cara penyajian juga harus diperhatikan. Mengonsumsi gizi seimbang tidak membutuhkan biaya mahal apalagi pada situasi saat ini keadaan ekonomi masyarakat mulai menurun, Misalnya untuk karbohidrat seperti nasi bisa diganti dengan ubi, jagung dan sebagainya sedangkan protein untuk telur bisa diganti dengan kacang-kacangan yang harganya jauh lebih murah.

Asupan gizi seimbang sangat mempengaruhi aktivitas fisik, karena dengan adanya makanan yang kita konsumsi akan menghasilkan energy bagi tubuh kita selama melaksanakan aktivitas fisik. Supaya tidak menciptakan rasa bosan maka diperlukan makanan selingan, sebisa mungkin makanan selingan tersebut bukan makanan kemasan atau *junk food* karena makanan kemasan mengandung gizi yang sedikit akan tetapi kadar gula dan lemaknya tinggi sehingga tidak baik untuk tubuh kita. Makanan selingan yang dimaksud seperti pisang, papaya, jus dan sebagainya. Selain itu, penggunaan multivitamin juga dianjurkan sebagai penambah asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh kita yang harus disesuaikan dengan anjuran dokter. Jenis multivitamin yang baik di konsumsi pada masa pandemic ini seperti, vitamin A, vitamin C, vitamin B6 dan Vitamin E.

Olahraga teratur serta mengonsumsi asupan gizi seimbang merupakan langkah yang paling tepat dalam mencegah dan mengurangi penyakit terutama untuk saat ini adalah mengurangi penyebaran covid-19. Apabila zat gizi mencukupi maka kesehatan dan kebugaran dalam keadaan maksimal, karena di dalam makanan terdapat kandungan-kandungan yang memberikan manfaat untuk tubuh kita.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Dindin. 2015. Ilmu Gizi Olahraga. Publisher: Jakarta.

Departemen Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat, Tahun 2003. Pedoman Umum Gizi Seimbang (Panduan Untuk Petugas). Jakarta

Hardman,A.E,and Stensel D.J. (2003). Physical Activity and Health-The Evidence Expained. Taylor: Francis.

Yurianto,A.2020. Update Covid-19 di Indonesia:25.216 Kasus Positif, 8 Provinsi Nihil Pasien Baru. Diakses 30 Mei 2020 dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/09/061000865/benarkah-virus-corona-penyebab-covid-19-berasal-dari-pasar-wuhan>

Model Pembelajaran Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Berbasis Kinestetik untuk anak-anak Usia Pra Sekolah saat Pandemi Covid19

Susilaturochman Hendrawan .K, M.Pd⁶
Universitas Kahuripan Kediri

“Anak dengan kecerdasan kinestetik menyukai gaya belajar dengan menggunakan obyek, melakukan eksperimen dan tugas fisik yang dilakukan secara berulang”

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan sebagainya. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga.

⁶ Penulis lahir di Kediri, 14 Mei 1988. Penulis merupakan Dosen Universitas Kahuripan Kediri dalam bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2011), gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2016)

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU Sistem Keolahragaan Nasional).

“Sport is an institutionalized competitive activity that involves vigorous physical exertion or the use of relatively complex physical skill, by individuals whose participation is motivated by combination of the intrinsic satisfaction associated with the activity itself and external rewards earned through participation”. Olahraga (*sport*) adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan dan berisikan pertandingan, (*struggle*) melawan orang lain, diri sendiri ataupun unsur-unsur alam. Perbedaan antara Pendidikan jasmani dan Olahraga adalah sebagai berikut :

	Penjas	Olahraga
Tujuan	Pendidikan (perkembangan menyeluruh)	Kinerja motorik
Materi	Berpusat pada anak (apa yang dapat dilakukan anak)	Berpusat pada bahan latihan
Sifat Latihan	Multilateral	Spesifik
Bentuk	Tidak harus pertandingan	Pertandingan
Gerak	Seluas kehidupan sehari-hari	Terbatas pada gerak fungsional cabang yang bersangkutan
Kurang Terampil	Mendapat perhatian ekstra	Terpaksa ditinggalkan

	Penjas	Olahraga
Peraturan	Tidak ada pembakuan permainan	Dibakukan
Peserta	Wajib	Bebas
Talent Scouting	Dipakai untuk entry behavior	Untuk memilih atlet berbakat

Dasar-dasar pendidikan jasmani membahas materi tentang pendidikan jasmani sebagai pendidikan, melalui pendidikan jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan.

Melalui sajian materi dasar-dasar pendidikan jasmani diharapkan mahasiswa memiliki dan berkembang kompetensinya dalam hal :

1. Pengetahuan yang memadai tentang hakikat pendidikan jasmani
2. Pemahaman tentang tujuan pendidikan jasmani
3. Pemahaman tentang gerak sebagai unsur pokok pendidikan jasmani
4. Pemahaman tentang pendidikan jasmani sebagai satu disiplin ilmu dan profesi

Sejak ditetapkannya *Corona Virus Deseases 19* atau dengan sebutan lain *Covid 19* sebagai pandemi, dunia pendidikan ikut merasakan dampaknya. Hal tersebut dapat dilihat kebijakan yang diambil pemerintah untuk melaksanakan belajar di rumah bagi semua jenjang pendidikan, baik dari jenjang yang paling dasar hingga perguruan tinggi. Akibatnya, mahasiswa pun harus

melaksanakan kegiatan perkuliahan secara daring. Selain di jam kuliah tentunya para mahasiswa memiliki waktu yang cukup luang untuk melakukan berbagai aktivitas dirumah saja.

Perkuliahan diadakan di rumah bukan berarti kita bebas untuk keluar rumah dan jalan-jalan, namun hal ini dilakukan untuk mendukung himbauan pemerintah untuk tetap berada di rumah. Himbauan ini bertujuan untuk memutus rantai penyebaran Covid 19 dan menekan jumlah pasien positif Covid 19. Salah satu bentuk perkuliahan daring dasar-dasar pendidikan jasmani mengupayakan agar mahasiswa tetap mempunyai peran aktif dalam mengajak serta keluarga atau sanak saudara untuk aktif dalam menjalankan aktifitas fisik olahraga meskipun hanya dirumah saja. Mengarahkan anak-anak melakukan kegiatan fisik dinilai mampu mengasah kecerdasan kinestetik pada anak. Anak yang aktif dan tak bisa diam sering dikaitkan dengan nakal, padahal bisa saja ia memiliki kecerdasan kinestetik dalam dirinya. Karena anak dalam golongan ini menyukai aktivitas fisik, orang tua bisa mendorong kecerdasannya dengan kegiatan menantang seperti lari pagi, bersepeda atau bermain bola.

Kecerdasan kinestetik adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan seluruh tubuh atau fisiknya untuk mengekspresikan ide dan perasaan yang ada didalam dirinya, serta keterampilan menggunakan tangan untuk mengubah atau menciptakan sesuatu yang baru. Yang dimaksud dengan kecerdasan kinestetik disini berarti berpikir dengan menggunakan tubuhnya, yang ditunjukkan dengan ketangkasan tubuh untuk memahami perintah dari otak.

Setiap anak memiliki cara yang unik dalam menyerap informasi. Kecerdasan kinestetik ditandai dengan kemampuan mengontrol gerak tubuh dan kemahiran mengelola obyek. Anak suka berekspresi dalam mimik atau gaya, atletik, menari, kuat, dan terampil dalam motorik halus, koordinasi tangan dan mata, motorik kasar dan daya tahan. Anak dengan kecerdasan kinestetik lebih cepat bosan dengan gaya belajar yang hanya duduk diam dan mendengarkan pelajaran. Anak dengan kecerdasan kinestetik menyukai gaya belajar dengan menggunakan obyek, melakukan eksperimen dan tugas fisik yang dilakukan secara berulang. Orang tua bisa mengembangkan kecerdasan kinestetiknya di rumah sehingga bisa memaksimalkan proses belajar anak. Beberapa kegiatan yang mampu meningkatkan kecerdasan kinestetik anak diantaranya berlari, melompat, menjaga keseimbangan tubuh, bermain bola dan aktifitas motorik lain.



Gambar 1.
Kegiatan menyenangkan
bermain engklek dengan
anak



Gambar 2.
Bersepeda



Gambar 3.
Anak melakukan gerakan
keseimbangan



Gambar 4.
Mengajak anak bermain bola
bersama

Dengan aktifitas fisik yang meningkatkan kinestetik anak, itu kedekatan orang tua dan anak akan lebih terjalin. Masa anak-anak adalah masa yang paling menyenangkan dalam periode pertumbuhan anak. Di masa ini, anak dapat bermain dan belajar secara aktif baik di sekolah ataupun lingkungan sekitar. Peran orangtua terhadap tumbuh kembang anak sangatlah penting, tetapi orangtua seringkali terlalu sibuk meninggalkan anak mereka di rumah untuk bekerja. Meskipun orang tua bekerja untuk memenuhi kebutuhan anak, namun jangan lupa, anak juga membutuhkan kasih sayang orangtuanya. Terlalu sering meninggalkan anak bekerja dapat memberikan dampak buruk, seperti dilansir pada Parenting yang menyebutkan, anak akan merasa gelisah karena tidak bersama orangtua mereka serta memiliki ikatan kedekatan yang kurang baik. Adanya imbauan pemerintah untuk tetap di rumah demi memutus persebaran virus corona atau COVID-19 merupakan waktu yang tepat bagi orangtua yang selama ini sibuk bekerja untuk kembali dekat dengan anak.

Bermain dan belajar gerak untuk mengasah kecerdasan kinestetik dapat dilakukan saat berada di rumah bersama anak, agar anak tetap aktif dan tidak bosan saat berada di rumah. Aktifitas gerak yang menyenangkan untuk anak-anak secara tidak langsung menjadi sarana mendidik yang positif bagi orang tua.

Pendidikan menjadi tanggung jawab semua pihak, tidak terkecuali di Taman kanak-kanak yang diselenggarakan dalam upaya membantu meletakkan dasar perkembangan pada semua aspek kehidupan. Pelaksanaan pendidikan di sekolah tidak lepas dari pemberlakuan kurikulum dengan tujuan memberikan stimulasi secara terprogram terhadap perkembangan peserta didik termasuk kecerdasan majemuknya. Banyak upaya yang dilakukan oleh orang tua agar si buah hati dapat cerdas sehingga bisa dibanggakan di kemudian hari, demikian juga di dalam dunia pendidikan jasmani tidak hentinya berupaya menemukan model yang terbaik untuk memberikan stimulasi perkembangan kecerdasannya. Pendidikan jasmani berbasis kinestetik merupakan salah satu pilihan dalam proses pembelajaran, karena proses gerak memerlukan koordinasi antara saraf dan otot sehingga mampu mengkomunikasikan pesan melalui keindahan gerak.

MATA KULIAH KESEHATAN OLAHRAGA VS COVID-19

Abdul Hakim Siregar, S.Si., M.Pd.⁷
PJKR - FIK UNIMED

*“Mata kuliah Kesehatan Olahraga vs Covid 19
mendapatkan akhir yang baik, meskipun
meninggalkan namun setiap persoalan yang
dihapi mendapatkan solusi.”*

Prolog

Jika ada sesuatu yang dapat membunuh lebih dari 10 juta orang dalam satu decade mendatang kemungkinan besar itu adalah virus yang sangat menular. Bukan rudal melainkan microba.” (Bill Gates (Tan Talk 2015)

Pernyataan Bill Gates salah tokoh dunia dan sang penguasa *microsoft* yang pernah mengungkapkan keadaan sekarang ini, masih tergiang-giang di telinga. Mungkin Bill Gates tidak pernah membayangkan bahwasannya keadaan dunia sedang caruk –marut karena penyebaran Covid-19.

⁷ Penulis lahir di Medan, 19 Februari 1985, penulis merupakan Dosen FIK UNIMED dalam bidang PJKR, penulis menyelesaikan Gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di FIK Universitas Negeri Medan (2008), sedangkan gelar Magister diselesaikan di Program Studi POR PPs UNJ (2012), dan saat ini masih menyelesaikan Doktorat di Universitas Negeri Jakarta Program Studi POR PPs UNJ dari tahun 2013-sekarang.

Situasi dunia saat ini, dikejutkan dengan mewadahnya suatu penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yang bernama corona atau dikenal dengan istilah covid -19 (*Corona Virus Diseases-19*). Virus disyalir mulai mewabah 31 Desember 2019 di kota Wuhan Provinsi Hubai Tiongkok, saat menyebar keseluruh penjuru bumi termasuk Indonesia. *World Health Organization (WHO)* telah menetapkan virus Corona atau *COVID-19* sebagai pandemi karena telah menyebar ke lebih dari 100 negara di dunia. WHO sendiri mendefinisikan pandemi sebagai situasi ketika populasi seluruh dunia ada kemungkinan akan terkena infeksi ini dan berpotensi sebagian dari mereka jatuh sakit. Pandemi adalah wabah yang berjangkit serempak di mana-mana atau meliputi geografi yang luas.

Pandemi COVID-19 akan berdampak dari berbagai sektor kehidupan seperti ekonomi, sosial, termasuk juga pendidikan. Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa atau *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)* disimpulkan, wabah virus corona telah berdampak terhadap sektor pendidikan. Hampir 300 juta siswa terganggu kegiatan sekolahnya di seluruh dunia dan terancam berdampak pada hak-hak pendidikan mereka di masa depan. Di Indonesia sendiri, dunia pendidikan juga ikut merasakan dampaknya. Jika kondisi seperti ini terus meningkat, maka sudah bisa dipastikan dampaknya terhadap sektor pendidikan juga akan semakin meningkat. Dampak yang paling dirasakan adalah peserta didik di instansi penyelenggara pelayanan pendidikan, seperti sekolah disemua tingkatan, lembaga pendidikan non formal hingga perguruan tinggi.

Masalah

Situasi penyebaran virus Corona tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah, medis atau para pejabat Negara mulai dari pusat atau pun daerah melainkan menjadi tanggung jawab seluruh rakyat Indonesia. Setelah mulai dikeluarkannya protokol pemerintah mengenai setiap kegiatan yang melibatkan pertemuan banyak orang maka harus dilakukan di rumah. Belajar dari rumah, beribadah dari rumah dan bekerja dari rumah. Patik sebagai tokoh utama yang bekerja di Universitas Negeri Medan Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk prodi PJKR membawa mata kuliah Kesehatan Olahraga di tantang untuk tidak lagi melakukan kegiatan perkuliahan di kampus. Patik menganggap sebagai tantangan baru bagi dosen yang harus bergejolak dengan keadaan Covid-19. Sebagai dosen, patik mulai memikirkan era pembelajaran baru yang mengubah keadaan tatap muka harus menjadi *on-line*.

Pimpinan Universitas Negeri Medan mulai mengeluarkan SK baru untuk sistem perkuliahan melalui *daring* (dalam jaringan). Kuliah berbasis internet (*daring/online*) dimana peserta dapat mengakses materi, berinteraksi dengan materi, pengajar dan pembelajar lain, untuk memperoleh dan memaknai pengetahuan, serta mengembangkan diri lewat pengalaman belajar. Pembelajaran *online* sebenarnya bukan hal baru. Akan tetapi masa pandemi saat ini menjadikan metode perkuliahan *daring* sebagai salah satu cara pembelajaran paling efektif.

Dengan adanya era teknologi yang semakin berkembang ini maka program pembelajaran diarahkan untuk bisa memanfaatkan teknologi dengan lebih baik. Salah satu pemanfaatan teknologi saat ini adalah e-Learning menggunakan web untuk mengaksesnya. Tidak memungkirinya karena banyak mahasiswa sekarang memiliki smart phone jadi lebih mudah untuk mengaksesnya dari manapun berada dan kapanpun juga. Pemanfaatan e-learning yang biasa dikembangkan saat ini adalah menggunakan LMS (*Learning Management System*).

Dihubungkan dengan penyebaran pandemi virus corona atau COVID-19 di Indonesia membuat banyak universitas dan sekolah menghentikan proses pembelajaran tatap muka. Sehingga peneliti menghadapi fenomena baru mengenai sistem perkuliahan. Kegiatan perkuliahan di lingkungan Universitas Negeri Medan mengalami dampak yang sama. Merujuk dari hasil surat Edaran Rektor Universitas Negeri Medan No 0809/UN.33/SE/2020, tentang upaya pencegahan dan Penyebaran *Corona Virus Disease*, untuk poin ke-1 dalam isi surat yakni bahwa pelaksanaan perkuliahan dan kegiatan akademik dilaksanakan secara *daring (online)* melalui SIPDA (<http://sipda.unied.ac.id>) atau aplikasi lainnya seperti *edmodo*, *schoolology*, *google classroom* dan sejenisnya (Gultom, 2020: Sumber: <https://www.unimed.ac.id/2020/03/16/surat-edaran-rektor-tentang-tindakan-pencegahan-penyebaran-covid-19-di-unimed/>)

Awalnya, dalam pelaksanaan beberapa materi teori mata kuliah Kesehatan Olahraga untuk PJKR berjalan dengan baik dengan melakukan kegiatan perkuliahan melalui *google classroom*. Materi dan pengajaran terhubung dan sampai kepada mahasiswa. Untuk pemberian teori tidak memakan kuota internet. Untuk masuk ke mata kuliah praktik patik menggunakan *google meet* dan *zoom*. Masalah baru pun muncul, saat melakukan pertemuan praktik langsung dengan *online* kebanyakan mahasiswa mengalami keterbatasan internet. Permasalahan langsung yang dihadapi patik, beberapa mahasiswa memutuskan hubungan dikarenakan kuota habis, jaringan internet lambat, dan adanya pemadaman listrik. Kenyataan yang terjadi menjadi tantangan baru yang mengharuskan patik mulai memikirkan solusi baru yang mengharuskan patik harus mejadi dosen pedagogik digital. Digital pedagogy bukan sekedar berbicara dari sisi teknologi saja karena pada dasarnya teknologi hanya merupakan alat bantu tetapi yang perlu diperhatikan apa yang dapat dosen dan mahasiswa lakukan dengan bantuan teknologi untuk membantu proses pembelajaran dosen dengan mahasiswa.

Solusi

Persoalan dari segi praktik perkuliahan yang sebelumnya menjadi permasalahan mendapatkan suatu solusi. Dengan membaca jurnal dan berbagai informasi dari internet patik membawa mata kuliah kesehatan masyarakat mulai mengembangkan perkuliahan dengan memasukan Covid-19 sebagai bahan materi. Dalam segi kesehatan pemerintah menyarankan masyarakat untuk

berolahraga untuk meningkatkan imun tubuh supaya virus corona tidak mudah tertular ke dalam tubuh manusia. Adanya teknik ini, setiap materi praktik mewajibkan kegiatan mengangkat materi olahraga dengan konten pencegahan covid-19.

Kegiatan perkuliahan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: pertama, dosen menyiapkan beberapa praktik olahraga ringan yang membantu mahasiswa mulai pengembangan teori, misalnya olahraga lari. Dosen memberikan contoh dalam bentuk video dan mulai menjelaskan setiap tahapan lari yang benar kepada mahasiswa. Berapa lama durasi lari yang harus dilakukan. Kedua, dosen memberikan link video kepada mahasiswa untuk dipelajari dan dikembangkan. Ketiga, memberikan tugas kepada mahasiswa untuk menelaah video-video olahraga kesehatan yang dilakukan masyarakat diakses melalui *youtube* atau media sosial lainnya, selanjutnya melakukan kolaborasi. Terakhir, mahasiswa membuat video yang dibuat sendiri, dengan pesan video menyarankan masyarakat untuk melakukannya di rumah. Durasi video tidak lebih dari 30 menit. Dan mengirim link kepada dosen untuk dinilai. Dengan kegiatan seperti ini mahasiswa tidak mengalami tekanan dan stress belajar. Perkuliahan tetap dilakukan dengan santai dan pengarahannya yang baik. Sampai saat ini, dimulainya kegiatan yang tidak membuat tekanan, perkuliahan Kesehatan Olahraga PJKR berjalan dengan lancar dan sampai ujian semester tidak mengalami permasalahan yang membuat perkuliahan dihentikan.

Epilog

Mata kuliah Kesehatan Olahraga vs Covid 19 mendapatkan akhir yang baik. Meskipun menegangkan namun setiap persoalan yang dihadapi mendapatkan solusi. Patik sangat berharap perkuliahan akan kembali tatap muka di kampus. Masalah Covid-19 mendapatkan solusi dan mudah dikendalikan. Namun harapan itu hanya sekedar harapan, sampai sekarang pemerintah belum mendapat titik terang. Meskipun begitu diharapkan seluruh rakyat Indonesia tetap jaga jarak, jaga kesehatan, dan memakai masker. Permasalahan yang terjadi saat ini menjadi tanggung jawab bersama.

Berhubungan dengan mata kuliah Kesehatan Olahraga di masa covid-19 meskipun menggunakan media *online* dianggap sebuah media yang efektif pada saat ini, internet tidak bisa menggantikan posisi dosen dengan sebenarnya. Dengan kegiatan tatap muka dosen bisa langsung melihat mahasiswa dari segi fisik dan keterampilan langsung. Menilai mahasiswa dengan memperhatikan kegiatan dengan tahapan yang benar. Sedangkan, penilai *online* mahasiswa hanya dapat dilihat dengan hasil. Tanpa ada interaksi langsung, apakah kegiatan dilakukan dengan benar atau pun tidak. Dengan demikian, patik memberikan akhir bahwasannya posisi dosen tidak dapat digantikan oleh media apa pun. Meskipun memudahkan, kegiatan *daring* tidak bisa mengubah situasi dan keadaan kampus dirasakan maksimal selama di rumah. Mahasiswa dan dosen tetap merindukan kegiatan kampus. Jika saatnya tiba, kampus akan kembali aktif, patik menginginkan mahasiswa tidak lupa akan rupa dosen, aturan kampus dan almamater mahasiswanya.

SPORT AT HOME: SEHAT DAN BUGAR DI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd⁸
Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia

“sport at home dimaksudkan agar orang-orang bisa lebih menyadari akan pentingnya berolahraga dalam masa pandemic ini, guna meningkatkan imunitas tubuh,”

Penyebaran Coronavirus atau Covid-19 di Indonesia saat ini semakin hari semakin meningkat dalam jumlah orang yang positif corona (Siregar & Zahra, 2020). Bahkan

⁸ Penulis lahir di Blora tanggal 18 April 1982. Penulis merupakan Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di di Universitas Negeri Semarang tahun (2005). Gelar magister Pendidikan Olahraga diperoleh di Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang (2008) sedangkan kan Gelar Doktor diperoleh di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (2017). Penulis masih tercatat sebagai Mahasiswa Program Studi Ilmu Hukum di Sekolah Tinggi Hukum Bandung (2109). Penulis tercatat sebagai Assesor Pendidikan Olahraga di BNSP dari tahun 2015. Mendapatkan Lisensi Pelatih dari Australia Strength Conditioning Association Level 1 (2015). Mengikuti Program Australia Strength Conditioning Association Level 2 (2015). Menjadi Ketua Dewan Pengurus Daerah Forum Doktor Muda Indonesia Provinsi Jawa Barat (2018).

dalam bentuk grafik bisa dikatakan peningkatannya sangat pesat. Berbagai upaya dalam bentuk kebijakan telah dilakukan oleh pihak pemerintah. Dimulai dari kebijakan *social distancing*, *physical distancing*, hingga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang telah dilakukan di beberapa kota besar seperti Jakarta, Bogor, Bandung dan lain-lain (Zahrotunnimah, 2020). Kemudian dari kebijakan dan himbauan dari pemerintah itu telah berlalu. Hingga muncul beberapa kebijakan baru saat ini yang dicanangkan oleh pemerintah. Salah satunya adalah dengan adanya istilah yang disebut "*Era New Normal*". Maksud dari era tersebut adalah pada masa pandemic saat ini masyarakat sudah diperbolehkan untuk melakukan aktivitas seperti biasanya saat sebelum pandemic ini terjadi (Buana, 2020). Namun pada kenyataannya masih dirasakan kekhawatiran yang sangat besar ketika beraktivitas seperti anak-anak sekolah, orang tua bekerja, berjualan dan aktivitas lainnya yang tentunya bersifat bertemu dengan orang banyak.

Menurut Wiku Adisasmita sebagai Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 mengatakan, *new normal* adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal namun dengan ditambah menerapkan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Prinsip utama dari *new normal* itu sendiri adalah dapat menyesuaikan dengan pola hidup. "Secara sosial, kita pasti akan mengalami sesuatu bentuk *new normal* atau kita harus beradaptasi dengan beraktivitas, dan bekerja, dan tentunya harus

mengurangi kontak fisik dengan orang lain, dan menghindari kerumunan, serta bekerja, bersekolah dari rumah," kata Wiku kepada Kompas.com

Hingga saat ini yang terjadi sebenarnya jika kita melihat data belum sesuai dengan harapan, yang memang diharapkan bahwa dengan adanya *era new normal* ini kita bisa meraih kondisi yang normal dan tentunya kondusif seperti sedia kala. Namun pada nyatanya ternyata penyebaran dari virus corona ini masih meningkat. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yang bisa mengakibatkan terus meningkatnya kasus positif corona (Ihsanuddin, 2020). Merujuk dengan yang diungkapkan oleh dokter Slamet Budiarto (Wakil Ketua II Ikatan Dokter Indonesia), terdapat tiga penyebab meningkatnya jumlah positif corona di Indonesia yaitu:

1. Terlambat penanganan pasien karena sistem rujukan yang kacau,
2. Lambatnya pemeriksaan hasil uji swab pasien yang diduga terpapar Corona,
3. Minim ventilator dibanding jumlah pasien yang membludak.

Beberapa faktor tersebut seharusnya sudah disadari oleh setiap orang, baik pemerintah maupun masyarakat umum yang harus bekerjasama untuk menekan peningkatan penyebaran covid-19 ini. Kemudian dari ketiga faktor tersebut merupakan penyebab yang dilihat dari sisi medis. Sebenarnya masih terdapat faktor lain seperti:

1. Berpola hidup tidak sehat seperti tidak melakukan olahraga, ataupun menjaga kebersihan,
2. Masih berkerumunnya warga-warga, yang tidak melakukan jaga jarak antar masyarakat (*social distancing*),
3. Masih adanya masyarakat yang tidak mengindahkan himbuan pemerintah dalam upaya pencegahan penyebaran covid-19, seperti pulang ke kampung halamannya.

Merujuk pada beberapa faktor yang menjadi penyebab penyebaran virus corona tersebut, salah satunya adalah tidak menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar. Dengan kondisi tubuh yang sehat dan bugar tentunya akan menangkal virus yang masuk ke dalam tubuh (Abreu et al., 2020). Seseorang terjangkit penyakit yang disebabkan virus-virus dikarenakan tubuh seseorang tidak bisa menangkal virus tersebut dengan sistem imunitas tubuhnya. Tidak terkecuali virus covid-19 atau dikenal juga virus corona (Yunita, 2020).

Dalam upaya pencegahan penyebaran covid-19 ini salah satunya adalah dengan menjaga imunitas tubuh kita agar tidak mudah terkena oleh virus (alodokter.com, 2020). Banyak cara untuk menjaga imunitas tubuh kita agar stabil, salah satunya dengan cara rutin berolahraga, tentunya selain daripada menjaga pola hidup sehat dan menjaga kebersihan (Aung et al., 2020). Oleh karena itu, dengan kondisi seperti ini setiap orang harus lebih mandiri lagi di rumahnya masing-masing untuk terus menjaga Kesehatan, salah satunya tentunya dengan berolahraga secara rutin.

Olahraga yang dimaksud untuk dilakukan dirumah adalah olahraga yang bertujuan untuk menjaga Kesehatan hingga meningkatkan kebugaran tubuh, agar kondisi imunitas tubuh seseorang dalam berolahraga bisa menjadi lebih baik, serta tentunya bisa menangkal virus covid-19 (WANG & HE, 2020). Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh dr Michael Triangto, SpKO, yang merupakan praktisi kesehatan olahraga dari Slim and Health Sports Therapy, ia menegaskan bahwa “Pada saat ini, tujuan paling penting adalah untuk kesehatan tubuh kita dan untuk itu kita harus fokus pada kesehatan tubuh kita”. Selain itu, dr. Michael menambahkan bahwa ada dua jenis olahraga yang dapat dilakukan di tengah pandemi virus Corona yakni, aerobik dan anaerobik. Latihan yang berjenis aerobik tujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh kita, dan latihan yang bersifat anaerobik yang ditujukan untuk menjaga kebugaran kita. Beberapa olahraga yang dapat dilakukan, di antaranya lompat tali, sepeda statis, push up, dan sit up. Olahraga yang dilakukan harus disesuaikan dengan kapasitas masing-masing dengan intensitas ringan dan sedang.

Dalam masa *era new normal*, ada beberapa tips berolahraga agar bisa tetap menjaga Kesehatan dan meningkatkan kebugaran tubuh:

1. Sendiri atau bersama keluarga serumah.
2. Dilakukan di area tempat tinggal, di dalam maupun luar rumah (lingkungan rumah).
3. Pergunakan perlengkapan kerja di rumah.
4. Perlengkapan olahraga dengan menggunakan berbagai barang yang ada.
5. Pakai masker jika sedang tidak sehat dan jika berada di luar rumah.

Dalam berolahraga di rumah yang perlu diperhatikan adalah intensitas olahraga yang dilakukan (Naser et al., 2020). Tentunya harus disesuaikan dengan kondisi kebugaran masing-masing. Pada intinya olahraga yang dilakukan tidak boleh melebihi dengan kemampuan tubuhnya. Hal ini dikarenakan jika olahraga yang dilakukan melebihi kemampuan tubuh, maka dampaknya akan menjadi efek domino, yang artinya menjadi *boomerang* bagi seseorang dalam melakukan olahraga yang berlebihan.

Menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC), “orang dewasa harus mendapatkan setidaknya 150 menit aktivitas moderat dalam sepekan dan dua hari perminggu”. Hal ini memang jika merujuk pada kondisi orang dewasa yang memiliki kondisi tubuh yang paling ideal dalam berolahraga. Salah satu contohnya, senam ringan dengan detak jantung di zona aerobik. Jadi, nafas saat berolahraga normal, tidak terengah-engah. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkap oleh Hendri (*healthy lifestyle coach*) yang menyebutkan “intensitas olahraga saat di rumah selama pandemi rendah saja. Anda cukup olahraga setiap hari selama 30 menit hingga 45 menit”.

Berikut ini jenis olahraga yang terbilang aman dilakukan untuk di rumah selama pandemi COVID-19 berdasarkan beberapa sumber, yaitu:

Kardio

Jenis olahraga kardio adalah olahraga yang efektif membakar lemak dan membuat tubuh berkeringat. Kelebihannya olahraga ini bisa dilakukan di rumah

sehingga mengurangi risiko terjangkit COVID-19. Akan lebih baik jika tersedia *treadmill*, sepeda statis atau alat kardio lainnya di rumah, maka akan lebih baik. Namun, lompat tali atau *skipping pun* bisa menjadi alternatif.

Senam Aerobik

Jika tidak memiliki alat latihan kardio, maka bisa juga melakukan senam aerobik yang memiliki manfaat yang serupa. Olahraga senam juga menjadi pilihan yang menarik untuk dilakukan selama di rumah. Salah satunya melakukan senam zumba misalnya, dengan mengikuti video tutorial atau bahkan bersama teman-teman di rumah masing-masing lewat *video conference*. Instruktur olahraga aerobik tetap memberikan gerakan-gerakan yang membuat tubuh berkeringat sehingga tubuh menjadi lebih bugar. Senam aerobik juga mampu meredakan gejala depresi dan gangguan cemas yang dihadapi selama pandemi ini.

Yoga

Olahraga ini mungkin terkesan mudah dan sederhana. Namun, jika dilakukan dengan sungguh-sungguh, olahraga ini juga tergolong efektif membakar lemak dan membuat tubuh berkeringat. Bonusnya lagi, beberapa gerakan yoga dapat membuat lebih tenang dan santai. Sehingga kecemasan yang sering muncul selama pandemi ini bisa berkurang. Beberapa manfaat yoga lainnya adalah menjaga metabolisme tubuh, meningkatkan pernapasan, memperkuat energi serta vitalitas. Kamu bisa melakukannya di rumah dengan mengikuti video tutorial yang banyak tersedia di internet.

Dengan paparan diatas, terdapat beberapa hal yang memang harus diperhatikan ketika melakukan olahraga di rumah. Salah satunya adalah intensitas olahraga yang sesuai dengan kemampuan tubuh masing-masing. Namun yang perlu digaris bawahi adalah masih banyak orang yang belum mengetahui bagaimana cara mengukur kemampuan tubuhnya masing-masing agar bisa melakukan olahraga yang sesuai. Oleh karena itu, perlu adanya mentor secara daring untuk bisa mencegah seseorang agar berolahraga tidak berlebihan.

Ada suatu gagasan yang akan kami paparkan yaitu mengenai pencegahan penyebaran covid-19 dengan cara berolahraga, dalam rangka menjaga kesehatan dengan meningkatkan imunitas tubuh. Gagasan ini akan sangat cocok untuk dilakukan di rumah masing-masing yaitu 'Kardio, Senam, Yoga Covid 2020 untuk Hidup Sehat dalam Melawan Penyebaran Coronavirus'. Olahraga ini akan direkam dalam sebuah video dan akan diupload di youtube dalam tiga kali seminggu dengan gerakan dan instruktur yang berbeda, yang tentunya sudah memiliki lisensi profesional. Selain itu terdapat program yang setiap seminggu sekali akan ada talkshow online yang bisa diakses oleh setiap orang. Talkshow ini bertemakan mengenai bagaimana menjaga kesehatan di rumah. Kemudian talkshow ini akan dipimpin langsung oleh beberapa pakar dibidangnya, seperti pakar olahraga, pakar ilmu gizi dan tentunya dokter. Tentunya dalam talkshow tersebut bisa melakukan diskusi secara langsung secara online.

Olahraga yang rutin dan sesuai dengan kemampuan tubuh masing-masing akan sangat efektif dalam mencegah penyebaran virus corona (Carter et al., 2020). Disamping itu perlu diadakannya pula program untuk mendukung gerakan “sport at home”. Hal ini dimaksudkan agar orang-orang bisa lebih menyadari akan pentingnya berolahraga dalam masa pandemic ini, guna meningkatkan imunitas tubuh, dalam rangka mencegah penyebaran virus corona dengan lebih efektif lagi. Oleh karena itu, olahraga dirumah sangat disarankan bagi semua orang tentunya agar kondisi tubuh seseorang bisa lebih sehat dan bugar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abreu, J. M. de, Souza, R. A. de, Viana-Meireles, L. G., Landeira-Fernandez, J., & Filgueiras, A. (2020). Effects of physical activity and exercise on well-being in the context of the Covid-19 pandemic. *MedRxiv*.
<https://doi.org/10.1101/2020.06.08.20125575>
- alodokter.com. (2020). Virus Corona. In *Alodokter.Com*.
- Aung, M. N., Yuasa, M., Koyanagi, Y., Aung, T. N. N., Moolphate, S., Matsumoto, H., & Yoshioka, T. (2020). Sustainable health promotion for the seniors during COVID-19 outbreak: a lesson from Tokyo. *Journal of Infection in Developing Countries*.
<https://doi.org/10.3855/jidc.12684>
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga

Kesejahteraan Jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*.
<https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>

Carter, S. J., Baranauskas, M. N., & Fly, A. D. (2020). Considerations for obesity, vitamin D, and physical activity amidst the COVID-19 pandemic. *Obesity*.
<https://doi.org/10.1002/oby.22838>

Ihsanuddin. (2020). *Fakta Lengkap Kasus Pertama Virus Corona di Indonesia*. Kompas.Com.

Naser, N., Masic, I., & Zildzic, M. (2020). Public Health Aspects of COVID19 Infection with Focus on Cardiovascular Diseases. *Materia Socio Medica*.
<https://doi.org/10.5455/msm.2020.32.71-76>

Siregar, P. P., & Zahra, A. H. (2020). *Bencana Nasional Penyebaran COVID-19 sebagai Alasan Force Majeure, Apakah Bisa?* Direktorat Jenderal Kekayaan Negara Kementerian Keuangan.

WANG, Y., & HE, Y. (2020). Opinions on the corona virus disease 2019. *Chongqing Medicine*.

Yunita, N. (2020). Penyebab, Asal Mula, dan Pencegahan Virus Corona di Indonesia. *Detik*.

Zahrotunnimah, Z. (2020). Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Corona Covid-19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15103>

DISRUPSI STRATEGI PEMBELAJARAN OLAHRAGA

*Serta Tantangan dalam Menghadapi New Normal
selama masa pandemi Covid-19*

Buku ini merupakan karya anak bangsa, yang ditulis secara kolaboratif oleh para akademisi dari berbagai perguruan tinggi keolahragaan nasional dan para praktisi bidang keolahragaan nasional. Gagasan penulisan kolaboratif ini muncul saat terjadi Pandemi Covid-19. Dimana para penulis melaksanakan semua aktifitas sehari-hari dari rumah "work from home"; bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan beribadah di rumah. Disaat semua akademisi dan praktisi menjalankan kegiatan sehari-hari dari rumah, muncul gagasan menerbitkan "tulisan bunga rampai" terkait situasi pandemi Covid-19 dan era New Normal. Kegamangan menghadapi situasi yang tidak menentu tersebut, menjadi ide dasar untuk dituangkan menjadi tulisan ilmiah populer.

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

✉ redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

📧 @redaksi.akademia.pustaka

📞 @akademiapustaka

☎ 081216178398

ISBN 978-623-7706-63-4



9 786237 706634