



AKSELERASI BERPIKIR

Ekstraordinari

Merdeka Belajar

*Pendidikan Jasmani dan
Olahraga Era Pandemi Covid-19*

Pengantar:

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

Editor:

Dr. Ahmad Lani, M.Kes | Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.
Yulianti, S.Sos., M.I.Kom | Muhamad Syamsul Taufik, S.Si. M.Pd.



Adi Wijayanto - Fahrial Amiq - Erick Burhaein - Dyas Andry Prasetyo
Imran Akhmad - Irma Fauziah - Pinton Setya Mustafa - Miftahkodin
Azhar Ramadhana Sonjaya - Habibie - Andi Fepriyanto
Nur Ahmad Muharram - Yuliyani - Taufiq Hidayat - Eko Andi Susilo
Septyaning Lusianti - Ardi Nusri - Abdian Asgi Sukmana
Wasis Himawanto - Ainur Rasyid - Fadli Maulana - Ayu Rizky Febriani
Havid Yusuf - Idris Moh. Latar - Ahmad Yani - Muhammad Iqbal Jauhar
Hanim - Amik Nadziroh - Indra Jati Kusuma

Pengantar:

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

**AKSELERASI BERPIKIR EKSTRAORDINARI
MERDEKA BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
DAN OLAHRAGA ERA PANDEMI COVID-19**

Adi Wijayanto - Fahrial Amiq - Erick Burhaein -
Dyas Andry Prasetyo - Imran Akhmad - Irma Fauziah -
Pinton Setya Mustafa - Miftahkodin -
Azhar Ramadhana Sonjaya - Habibie - Andi Fepriyanto -
Nur Ahmad Muharram - Yuliyani - Taufiq Hidayat -
Eko Andi Susilo - Septyaning Lusianti - Ardi Nusri -
Abdian Asgi Sukmana - Wasis Himawanto -
Ainur Rasyid - Fadli Maulana - Ayu Rizky Febriani -
Havid Yusuf - Idris Moh. Latar - Ahmad Yani -
Muhammad Iqbal Jauhar Hanim - Amik Nadziroh -
Indra Jati Kusuma

Editor:

Dr. Ahmad Lani, M.Kes
Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.
Yulianti, S.Sos., M.I.Kom
Muhamad Syamsul Taufik, S.Si. M.Pd.



AKADEMIA
PUSTAKA

**AKSELERASI BERPIKIR EKSTRAORDINARI MERDEKA
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA ERA
PANDEMI COVID-19**

Copyright © Adi Wijayanto, dkk., 2021
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Ahmad Lani, dkk.
Layouter: Muhamad Safi'i
Desain cover: Dicky M. Fauzi
ix + 219 hlm: 14 x 21cm
Cetakan: Pertama, Maret 2021
ISBN: 978-623-6704-74-5

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

Website: www.akademiapustaka.com

Kata Pengantar

Pertama-tama marilah kita Panjatkan Puji dan Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas Kasih dan Rahmat-Nya buku Bunga Rampai dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Buku ini ditulis oleh para penulis dari berbagai institusi atau lembaga pendidikan yang berprofesi sebagai guru maupun dosen bidang keolahragaan yang tersebar di seluruh Nusantara dari Sabang sampai Merauke dan dari Miangas sampai ke Pulau Rote. Isi buku Bunga Rampai ini, semuanya mengungkap pengalaman empiris dari para penulis selama menjalankan profesi di sekolah maupun di kampus. Bidang keolahragaan secara garis besar diklasifikasi menjadi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi sebagaimana amanah Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Pengalaman empiris para penulis sebagai guru atau dosen bidang keolahragaan di era Pandemi Covid-19, bersamaan dengan kemajuan teknologi digital dan program Pemerintah Indonesia melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Bapak Nadiem Makarim tentang merdeka belajar dan guru penggerak perubahan, memperkaya penulis untuk mengungkap pengalaman empirik yang unik karena kondisinya saat ini diluar dari kebiasaan. Pengalaman empirik tersebut dijabarkan dalam berbagai topik yang menarik dan enak dibaca dalam rangka membangun Sumber Daya Manusia (SDM) unggul, dan berdaya saing tinggi menuju Indonesia emas 2045.

Pandemi Covid-19 secara sadar mengubah pikiran manusia untuk selalu care menjaga kesehatan pribadinya. Penyebaran virus corona yang demikian

dahsyat sangat mungkin setiap orang tertular terutama yang imunnya rendah yang disebabkan karena beberapa faktor antara lain; usia lanjut, sakit penyakit bawaan, hubungan antar manusia yang kurang peduli dengan protap kesehatan, lingkungan yang kurang sehat, tubuh yang tidak sehat dan bugar dan lain-lain. Kondisi tubuh sehat dan bugar tentu menjadi dambaan setiap insan manusia tanpa terkecuali, dan kondisi ini sesuai dengan capaian target belajar pendidikan olahraga.

Proses belajar daring di rumah sedapatmungkin dapat didisain sebagaimana layaknya di sekolah. Selain itu orangtua siswa, suka tidak suka akan menyiapkan tambahan quota internet dan handphone android atau laptop bagi anak-anaknya di rumah. Kebutuhan fasilitas belajar seperti ini, bagi orangtua siswa tertentu akan sangat memberatkan, tetapi orangtua tidak ada pilihan sehingga baik orangtua murid maupun guru secara bersama berpikir keras mencari solusi terbaik untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul sebagai akibat dari belajar dalam jaringan (online).

Apabila dibahas lebih dalam terkait dengan isi materi ajar pendidikan olahraga yang hendak dicapai tentu akan mengacu pada Permendiknas No.22 Tahun 2006 tentang standar isi mata pelajaran Pendidikan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Demikianlah beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai penguatan dan penutup kata pengantar pada buku ini, semoga dengan hadirnya buku bunga rampai ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan para pembaca secara khusus para guru pendidikan olahraga di sekolah dan berharap agar terus-menerus dapat menuliskan pemikiran empirisnya dalam buku bunga rampai lainnya. Buku adalah jendela dunia, dan kelak buku ini menjadi harta warisan yang sangat berharga buat tunas bangsa Indonesia di masa akan datang.

Jakarta, 20 Februari 2020

Daftar Isi

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	vi

BAB I KONDISI FISIK SELAMA BELAJAR PADA MASA PANDEMI COVID-19

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STRES AKADEMIK SELAMA MASA GEMPURAN COVID-19....	1
Adi Wijayanto (IAIN Tulungagung)	
LATIHAN TIM AREMA FC WOMAN LIGA 1 INDONESIA SELAMA PANDEMI COVID-19	11
Fahrial Amiq (Universitas Negeri Malang)	
AKTIVITAS FISIK, PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF, DAN COVID-19.....	19
Erick Burhaein (Universitas Pendidikan Indonesia)	
ADAPTASI LATIHAN OLAHRAGA DI ERA <i>NEW NORMAL</i> PANDEMI COVID-19 MELALUI <i>MENTAL IMAGERY</i>	27
Dyas Andry Prasetyo (STKIP PGRI Sumenep)	

BAB II STRATEGI KEBIJAKAN PEMBELAJARAN PENJAS BERBASIS MERDEKA BELAJAR

PENYEDERHANAAN RPP PENDIDIKAN JASMANI DALAM KEBIJAKAN MERDEKA BELAJAR	33
Imran Akhmad (FIK Unimed)	
STRATEGI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK DI SD/MI BERBASIS MERDEKA BELAJAR DI MASA PANDEMI COVID 19	43
Irma Fauziah (IAIN Tulungagung)	
DESAIN PENILAIAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN PADA PENDIDIKAN DASAR DI MASA PANDEMI COVID-19	51
Pinton Setya Mustafa (UIN Mataram)	

METODE SIGAP MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMA DI MASA PANDEMI COVID 19	59
Miftahkodin (MAN 7 Kediri)	
BAB III PEMANFAATAN TEKNOLOGI PENUNJANG MERDEKA BELAJAR	
REVITALISASI DIGITAL TERHADAP PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA	69
Azhar Ramadhana Sonjaya (Universitas Garut)	
"IMPLEMENTASI KAMPUS MERDEKA BELAJAR MATA KULIAH <i>SPORT JOURNALISTIC</i> DI MASA PANDEMIK COVID -19 PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI/OLAHRAGA, KESEHATAN DAN REKREASI"	75
Habibie (Universitas Islam "45" Bekasi)	
PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI VIDEO TAPE FEEDBACK DALAM PEMBELAJARAN DARING	83
Andi Fepriyanto (STKIP PGRI Sumenep)	
METODE <i>D.I.I.E</i> JADI SOLUSI PEMBELAJARAN DARING PADA PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI <i>COVID-19</i>	91
Nur Ahmad Muharram (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	
BAB IV AKTIVITAS MENINGKATKAN IMUNITAS MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH DENGAN YOGA DI MASA PANDEMI COVID-19.....	
101	
Yuliyani (STIKES Widyagama Husada)	
OLAHRAGAi RUTINi UNTUKi MENINGKATKANI IMUNITASi PASIENi HIPERTENSII SELAMAI MASAi PANDEMIi COVID-19	105
Taufiq Hidayat (STKIP Yapis Dompu)	
PENTINGNYA BEROLAHRAGA DAN MENJAGA POLA MAKAN DI ERA NEW NORMAL.....	109
Eko Andi Susilo (UNU Blitar)	

BERENANG UNTUK MENJAGA IMUNITAS TUBUH DIMASA PANDEMI.....	117
Septyaning Lusianti (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	
BAB V MERDEKA BELAJAR PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA MAHA KARYA FENOMENAL	
SEPANJANG MASA	125
Ardi Nusri (Univeresitas Negeri Medan)	
“POLA KOMPETISI SEPAK TAKRAW VIRTUAL MASA PANDEMI COVID 19”	133
Abdian Asgi Sukmana (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	
POTENSI OLAHRAGA SEPATU RODA SEBAGAI PILIHAN OLAHRAGA PRESTASI.....	145
Wasis Himawanto (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	
PELATIHAN KONDISI FISIK PADA ATLET DI ERA NORMAL BARU.....	153
Ainur Rasyid (STKIP PGRI Sumenep)	
PEMBELAJARAN PENCAK SILAT DI ERA NEW NORMAL MENGGUNAKAN APLIKASI PENCAK SILAT	161
Fadli Maulana (SMPN 4 Rembang, Purbalingga)	
BAB VI KONSEP PEMBELAJARAN SELAMA PANDEMI SELF CONCEPT DALAM TATANAN KEBIASAAN NORMAL BARU DAN PENGARUHNYA TERHADAP PHYSICAL FITNESS.....	
	171
Ayu Rizky Febriani (Universitas Jenderal Soedirman)	
AKTIVITAS FISIK DI MASA PANDEMI MELALUI PENDEKATAN KONSEP HERD IMMUNITY.....	175
Havid Yusuf (IKIP Budi Utomo)	
MERDEKA BELAJAR DAN CRITIKAL THINKING BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI	181
Idris Moh. Latar (FKIP Unpatti)	

MODEL <i>PROJECT BASED LEARNING</i> DALAM PEMBELAJARAN PENJAS PADA MASA PANDEMI COVID 19	189
Ahmad Yani (STKIP Situs Banten)	

**BAB VII BELAJAR MOTORIK DAN BERMAIN DEMI
KEBUGARAN**

MERDEKA OLAHRAGA DENGAN MODIFIKASI PERMAINAN BAGI ANAK USIA 9-12 TAHUN PADA MASA PANDEMI COVID-19.....	197
Muhammad Iqbal Jauhar Hanim	

Belajar Sambil Bermain melalui Pembelajaran Jasmani dan Olahraga (Edisi Kelas PAUD).....	205
Amik Nadziroh (IAIN Tulungagung)	

KONTRIBUSI BERSEPEDA DALAM TUMBUH KEMBANG ANAK PADA MASA PANDEMI COVID-19213	
Indra Jati Kusuma (FIKes UNSOED Purwokerto)	

BAB I
KONDISI FISIK SELAMA BELAJAR PADA
MASA PANDEMI COVID-19

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STRES AKADEMIK SELAMA MASA GEMPURAN COVID-19

Dr. Adi Wijayanto, S.Or.,S.Kom.,M.Pd.,AIFO¹

IAIN Tulungagung

“Olahraga ringan dan teratur menjadi penyeimbang ketika seseorang mengalami stres akademik, dengan olahraga teratur sesuai dengan takaran yang sesuai maka akan meningkatkan hormon endorphine dalam tubuh”

Wabah Corona Virus 2019 tidak pernah kita pikirkan dan tidak pernah kita duga sedikitpun sebelumnya datang dengan tiba-tiba dan menyebar dengan begitu dahsyatnya hingga ke semua penjuru bumi tidak terkecuali negara Indonesia yang kita cintai ini. Dunia kerja kacau balau, dunia kesehatan heboh, dunia pendidikan terguncang, dan ini mendandakan

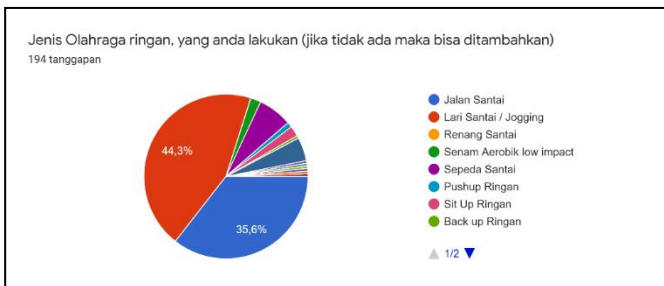
¹ Adi Wijayanto lahir di Malang 07 Oktober 1981, penulis merupakan Dosen IAIN Tulungagung dalam bidang ilmu Pembelajaran Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Malang (2005), gelar Sarjana Teknik Informatika diselesaikan di STT Stikma Internasional Malang (2006), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2009), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya (2017). Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

harus ada tatanan baru dalam menghadapi pandemi tersebut. Kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari pun berubah agar setiap individu dapat menjaga autoimun demi untuk menangkal dan melemahkan virus tersebut dalam tubuh. Kebiasaan tersebut dapat tercermin dalam tindakan keseharian yang selalu menjaga kesehatan tubuh seperti memakai masker, menjaga jarak antar orang, dan yang paling fenomenal adalah tingkat aktivitas fisik dengan cara berolahraga meningkat, hampir tiap hari kita menjumpai banyak masyarakat yang melakukan olahraga dengan berbagai bentuk olahraga yang mereka gemari.

Indeks kebugaran selama pandemi berdasarkan data lapangan mengalami peningkatan secara keseluruhan, hal ini dapat dibuktikan dari koresponden penelitian pada kalangan mahasiswa jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (IAIN Tulungagung) Angkatan 2020 yang mengambil matakuliah Pendidikan Jasmani Olahraga MI/SD. Jumlah responden 194 orang dengan menggunakan sampel jenuh yang terdiri dari 91,8% Perempuan dan 8,2 laki-laki dengan range usia 17 hingga 20 tahun dengan responden paling banyak pada usia 19 tahun dengan jumlah 37,1% (72 mahasiswa). Tinggi badan responden menyebar antara 140 Cm hingga 175 Cm dengan rata-rata 161,46 Cm. Berat badan menyebar pula antara 35 Kg Hingga 102 Kg dengan rata-rata 45,81 Kg. Sehingga dari tinggi badan dan berat badan tersebut dapat dihitung salah satu indikator kebugaran jasmani yaitu Indeks Masa Tubuh (IMT). Berdasarkan hitungan dapat diperoleh IMT rata-rata adalah 19,5. Nilai IMT tersebut mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa berada dalam berat badan normal selama masa pandemi covid-19.

Jasmani yang bugar merupakan dambaan setiap insan manusia, terlebih saat kondisi sekarang ini. Tidak

terkecuali mahasiswa yang pada pandemik belajar di rumah dengan sistem daring, sehingga dari beberapa pengampu matakuliah memberikan tugas yang dirasa oleh para mahasiswa terlalu berat dan sangat menguras tenaga dan pikiran mereka. Jika kondisi seperti ini terus berlangsung, dikawatirkan akan mengganggu kesehatan tubuh dan psikis yang berdampak pada penurunan tingkat imunitas tubuh. Berdasarkan survei yang kami lakukan, mereka berusaha mempertahankan derajat kesehatan dengan melakukan banyak kegiatan fisik dengan berolahraga baik dilakukan di dalam rumah maupun di luar rumah dengan tetap mempertahankan protokol kesehatan. Dari 194 responden, 87% melakukan olahraga dengan ringan, Adapun jenis olahraga ringan yang dilakukan oleh responden paling banyak adalah lari santai/ jogging sebanyak 44,3%.



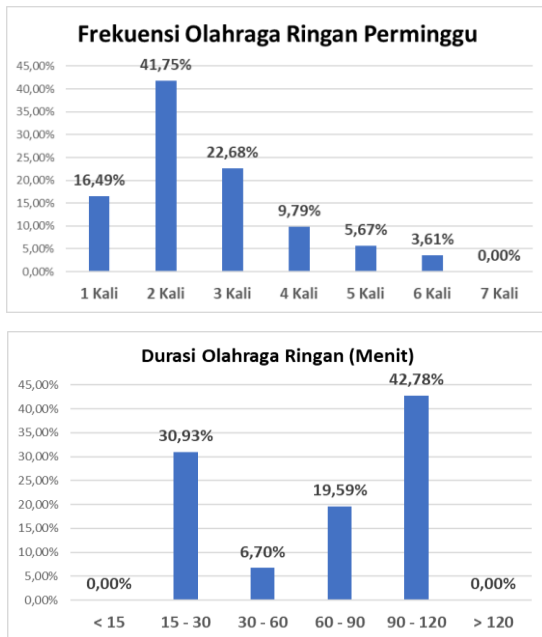
Gambar 1. Jenis Olahraga Ringan Selama Pandemi

Ada beberapa alasan berdasarkan jawaban responden mengapa lari santai dipilih sebagai olahraga yang sangat digemari, diantaranya adalah 1) Karena menyenangkan, mudah melakukannya dan cara cepat untuk mendapatkan keringat, 2) Jogging merupakan olahraga ringan dan bisa dilakukan bersama keluarga, 3) Bermanfaat untuk refreasing karena sekalian bisa

berlari menjelajahi alam yang indah dan juga biar tidak di rumah terus, 4) Karena untuk menghilangkan stres dan menurunkan berat badan, 5) Meningkatkan stamina daya tahan tubuh, 6) Karena bisa dilakukan kapan saja apalagi waktu pagi hari sambil bisa menikmati udara pagi, 7) Karena bisa dilakukan di lingkungan rumah dan sekitarnya, 8) Olahraga yang simpel dan paling mudah untuk dilakukan.

Yakin dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan olahraga ringan dan teratur menjadikan modal awal agar tubuh selalu dalam kondisi bugar. Dalam 1 minggu responden sebanyak 81 orang atau 41,75% melakukan olahraga ringan sebanyak 2 kali. Frekuensi latihan atau berolahraga yang paling baik dan berdampak untuk mendapatkan adaptasi secara fisiologis sebanyak 3 hingga 5 kali dalam satu minggu. Akan tetapi berolahraga seminggu 2 kali lebih bagus dibanding tidak melakukan olahraga sama sekali. Perlu kita ingat bahwa olahraga tiap hari tanpa jeda selama satu minggu juga kurang bagus dampaknya terhadap tubuh, hal ini dikarenakan tidak ada waktu istirahat bagi tubuh dan terus menerus terkena beban latihan yang mengakibatkan penumpukan asam laktat serta kerusakan jaringan yang dapat menimbulkan radikal bebas dalam tubuh. Penumpukan laktat dan kerusakan jaringan tersebut dapat diperbaiki jika tubuh beristirahat. Latihan teratur membantu perkembangan bagian-bagian yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, efek positif terkait kesehatan dari kebugaran fisik adalah pada daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, komposisi tubuh, fleksibilitas dan relaksasi otot (Kirandi, 2016: 9466). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan olahraga teratur memiliki efek positif pada tingkat kebugaran fisik individu. Durasi latihan olahraga ringan pada masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa bervariasi seperti

terlihat pada tabel. Olahraga ringan paling banyak dilakukan dengan durasi 1,5 jam hingga 2 jam yang dilakukan oleh mahasiswa sebanyak 83 orang atau 42,78% dari responden.



Gambar 2. Frekuensi dan Durasi Olahraga Ringan Selama Pandemi

Angka indikator bugar dapat dideteksi dari denyut nadi basal, denyut nadi latihan atau saat berolahraga dan denyut nadi saat istirahat. Energi basal merupakan laju metabolisme energi harian yang dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan integritas fungsi vital. Menurut Luy dan Dampil (2018: 152) menyatakan

bahwa basal metabolisme adalah energi yang dibutuhkan untuk menjalankan fungsi vital tubuh saat istirahat, merupakan komponen terbesar dari pengeluaran energi. Orang yang sehat dan dalam kondisi bugar dapat diasumsikan bahwa metabolisme basalnya tidak terganggu, hal ini dapat terlihat pada saat dihitung denyut nadi basal saat bangun tidur. Orang yang normal biasanya berada pada kisaran 40-60 kali permenit. Data nadi basal pada mahasiswa sebagai responden berada pada 41 hingga 75 kali permenit, akan tetapi secara rata-rata berada pada 49 kali permenit, hal ini menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dalam kondisi normal.

Nervous atau sering diistilahkan dengan kurang rasa percaya diri merupakan salah satu indikator seseorang mengalami stress (Aihie dan Ohanaka, 2019:57). Stres akademik merupakan gejala yang sering dialami dalam proses pembelajaran baik di sekolah maupun di kampus yang diakibatkan oleh kesenjangan antara tugas dengan daya kemampuan siswa atau mahasiswa sehingga mereka sangat terbebani dengan berbagai masalah tersebut yang mengakibatkan terganggunya psikis serta berdampak pada fisik seseorang. Stres akademik mengacu pada situasi tidak menyenangkan yang terjadi akibat banyaknya tuntutan yang dilakukan pada peserta didik atau peserta didik berupa ujian, menjaga kesehatan dan kehidupan akademik, bersaing dengan teman sebaya, memenuhi harapan akademik guru dan orang tua serta harapan akademik sendiri (56-57). Stres akademik tersebut akan sangat mempengaruhi psikis dan berdampak pada terganggunya system hormonal secara fisiologis dan berujung pada kesehatan dan kebugaran fisik yang dapat menurun. Stress akan berdampak pula pada penurunan motivasi dan upaya, peningkatan depresi, dan penurunan neurogenesis (Woolfolk, 2016: 244). Sehingga dapat ditari

kesimpulan bahwa stress akademik itu diakibatkan dua faktor yaitu pemicu stress akademik dan pemicu stress sosial. Pemicu stress akademik seperti tugas dan evaluasi belajar, sedangkan pemicu stress sosial seperti interaksi dengan teman dan interaksi dengan guru yang bermasalah.

Tingkat stres akademik terhadap mahasiswa sebagai responden selama masa pandemik bermacam macam, hal ini tampak pada gambar di bawah, 57,2 % mahasiswa kadang mudah panik ketika menghadapi tugas yang dilakukan secara daring namun tidak sering. Sejumlah 54,1 % mereka merasa semakin gelisah saat pembelajaran dilaksanakan secara daring, sebab mereka mengalami permasalahan-permasalahan seperti jaringan yang tidak stabil, penguasaan materi yang kurang jika lewat media online, serta adanya tugas yang banyak namun mereka masih mencari lagi teori-teori yang relevan sehingga menumpuk beban belajar mereka. Anak-anak dari keluarga yang sangat kurang beruntung dan kacau mungkin menderita stres, yang dapat menimbulkan konsekuensi seumur hidup (Slavin, 2018:59). Sebanyak 70,1 % Mereka mengalami atau merasa sedih dan murung ketika ada tugas baru yang diberikan oleh pengajar. Sehingga mereka sulit mendapatkan semangat untuk melakukan tugas belajar yang diberikan. Hal ini semua mengindikasikan bahwa stres akademik dialami sebagian besar mahasiswa dalam proses belajar mengajar selama pandemi Covid-19.

Olahraga ringan dan teratur menjadi penyeimbang ketika seseorang mengalami stres akademik. Dengan olahraga teratur sesuai dengan takaran yang sesuai maka akan meningkatkan hormon endorphine dalam tubuh. Hormone endorphine berfungsi untuk mengurangi persepsi rasa sakit serta berfungsi sebagai

penenang dan otomatis akan memberikan efek yang positif seperti meningkatnya rasa percaya diri. Selain itu hormon endorphine berfungsi untuk meningkatkan kekebalan tubuh dengan cara memproduksi *killer cell* yang merupakan cara kerja sistem imunitas tubuh pada sel darah putih dengan cara membunuh sel yang dapat membahayakan tubuh. Hormone endorphine juga dapat meningkatkan daya ingat dan meningkatkan konsentrasi pada otak serta menghilangkan superoksida yang memicu penuaan, dengan kata lain hormon endorphine bermanfaat untuk zat anti penuaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aihie, Osenweugwor Ngozi and Ohanaka, Blessing Ijeoma. 2019. Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*. Vol 9 No 2 2019. E-ISSN 2240-0524 ISSN 2239-978X.
- Kirandi, Ozlem. 2016. The Effects of Regular Exercise on the Physical Fitness Levels. *International Journal of Environmental & Science Education*. Vol. 11, No. 16, 9457-9468.
- Luy, Sybil Claudine and Dampil, Oliver Allan. 2018. Comparison of the Harris-Benedict Equation, Bioelectrical Impedance Analysis, and Indirect Calorimetry for Measurement of Basal Metabolic Rate among Adult Obese Filipino Patients with Prediabetes or Type 2 Diabetes Mellitus. *Journal of the ASEAN Federation of Endocrine Societies*. Vol. 33 No. 2 November 2018. ISSN 0857-1074 (Print) | eISSN 2308-118x (Online).

Slavin, Robert E. 2018. *Educational Psychology Theory and Practice, Twelfth Edition*. New York: Pearson Education, Inc. ISBN 10: 0-13-452428-4

Woolfolk, Anita. 2016. *Educational Psychology, Thirteenth Edition*. London: Pearson. ISBN-10: 1-29-209530-X

LATIHAN TIM AREMA FC WOMAN LIGA 1 INDONESIA SELAMA PANDEMI COVID-19

Fahrial Amiq, S.Or, M.Pd²

Universitas Negeri Malang

“Kita semua berharap pandemi covid-19 ini segera berakhir, agar roda kompetisi segera berputar, pemain-pemain mendapatkan pengalaman yang berharga dan mendapatkan penghidupan yang layak sebagai pemain profesional”

Sepakbola Indonesia mengawali tahun 2020 dengan penuh optimistis, diawali dengan penunjukan pelatih tim nasional Indonesia Shin Tae-Yong yang akan menangani timnas senior, timnas U-22 dan timnas U-19 dalam menghadapi even piala dunia U-20, serta kian serunya persaingan tim-tim profesional di Shopee Liga 1. Namun, bencana bernama pandemi COVID-19 itu datang. Per Maret 2020, Shopee Liga 1 dihentikan.

² Penulis merupakan Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Malang pada tahun 2006, sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga konsentrasi Manajemen Olahraga pada tahun 2008. Penulis tergabung dalam Asosiasi Pelatih Sepakbola Seluruh Indonesia (APSSI) dengan memiliki lisensi kepelatihan B AFC (*Asian Football Confederation*) pada tahun 2019. Pada tahun 2021, penulis bergabung di Tim Arema FC Woman sebagai *Fitness Coach*.

Begitu pula rencana pemusatan latihan Timnas Indonesia kelompok usia, PSSI membatalkan seluruh kegiatan. Setelah dihentikan pada Maret 2020, PSSI sempat dua kali berencana melanjutkan Shopee Liga 1 pada Juli dan Oktober 2020. Namun, semuanya batal terlaksana. PT Liga Indonesia Baru (LIB) sebagai operator kompetisi sempat menetapkan Juli 2020 sebagai *restart* Shopee Liga 1 ketika dihentikan pada Maret 2020. Namun, wabah virus corona yang kian mengganas mengurungkan niat tersebut. PT LIB bersama PSSI lalu memilih Oktober 2020 sebagai waktu yang ideal untuk melanjutkan Shopee Liga 1. Lagi-lagi rencana ini gugur di tengah jalan karena ketiadaan izin dari kepolisian.

Ada wacana di bulan November 2020 kompetisi liga 1 Indonesia akan bergulir dengan regulasi yang berbeda dari yang sebelumnya. Namun pada saat bulan November datang wacana itu akhirnya berubah, yang semula direncanakan akan bergulir, tetapi kenyataannya tidak jadi bergulir. Alasannya adalah tidak mendapatkan izin dari pihak kepolisian, dikarenakan tidak mau menimbulkan kerumunan orang. Setelah wacana bergulirnya liga 1 Indonesia di bulan November 2020 tidak jadi terlaksana, lalu timbul wacana lagi, yaitu wacana bergulirnya dipending 1 bulan kemudian, dimulai pada bulan Desember 2020 dengan mengikuti protokol kesehatan dan tentu dilaksanakan tanpa kehadiran penonton di stadion. Namun pada saat waktunya tiba di bulan Desember, wacana itu hanya sekedar wacana yang tidak dapat terealisasikan tujuannya.

Kompetisi liga 1 Indonesia tidak dapat bergulir kembali dengan alasan yang sama dari sebelumnya, yaitu dari pihak kepolisian yang tidak bisa memberikan izin kompetisi bergulir dengan alasan tidak ingin

menimbulkan keramaian di masa pandemi ini. Lantas bagaimana para peserta liga 1 Indonesia itu sendiri? Mereka membutuhkan kejelasan apakah kompetisi bisa digelar di tahun ini atau dipending hingga tahun depan, klub-klub juga sangat resah dengan tidak adanya kompetisi yang bergulir. Selain klub yang dirugikan, para pemain pun sangat dirugikan dengan tidak adanya kompetisi yang bergulir. Gaji para pemain pun tidak dapat dibayarkan full 100%. Menjelang awal tahun 2021, dimana sebagian besar kontrak pemain profesional di masing-masing timnya sudah mulai habis, tentunya ini menjadi sebuah permasalahan bagi semua pemain. Mereka berharap ada kejelasan kontrak baru di timnya masing-masing, tapi di satu sisi menjadi sebuah kerugian yang cukup besar bagi setiap tim yang telah mengontrak pemain tanpa ada kejelasan kapan kompetisi resmi mulai dilaksanakan. Sebagian besar tim-tim liga 1 maupun liga 2 mulai membubarkan semua pemainnya, karena merasa mengalami kerugian tanpa adanya pemasukan, baik dari hasil penjualan *merchandise* maupun dari pihak sponsor yang mulai enggan melanjutkan kerjasamanya.

Di tengah ketidakpastian akan bergulirnya kompetisi di masa pandemi ini, Arema FC Woman memilih opsi untuk tetap menampilkan eksistensi di tengah buramnya sepakbola putri sejak terimbas pandemi Covid-19 sepanjang tahun 2020 lalu, yaitu dengan cara tetap melaksanakan latihan di lapangan sepakbola dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Latihan dilaksanakan karena tuntutan dari sponsor utama tim Arema FC Woman (MS Glow Beauty) yang menginginkan ada kegiatan latihan selama pandemi. Latihan tim Arema FC Woman sendiri sengaja dilaksanakan tanpa merilis jadwal dan tempat latihan, hal ini bertujuan untuk menghindari kerumunan massa yang ingin melihat langsung para pemain di lapangan.

Apalagi sebagian besar pemain Arema FC Woman adalah bagian dari tim nasional putri. Tim Arema FC Woman menggelar latihan lagi bukan tanpa tujuan. Mereka akan mengikuti sebuah mini turnamen. Akan tetapi hingga saat ini tidak menyebutkan dimana dan kapan turnamen tersebut digelar, hal ini dilakukan untuk meminimalisir kehadiran penonton di lapangan yang dapat berakibat pada pembubaran massa oleh pihak kepolisian.

Pada awal bulan Februari 2021, tim Arema FC Woman mulai melaksanakan latihan secara tertutup di Stadion Cakrawala Universitas Negeri Malang. Pemilihan tempat latihan ini memang sengaja tidak di ekspose keluar, untuk menghindari kehadiran penonton di lapangan. Latihan dilakukan dalam rangka menghadapi pertandingan uji coba melawan tim lokal di Malang Raya, latihan dilaksanakan selama 3 hari mulai dari hari Selasa-Kamis. Sedangkan hari Jumat dan Sabtu, tim Arema FC Woman melakukan uji coba melawan Mahayana FC dan PBR FC. Selama latihan dilakukan sampai pertandingan uji coba selesai dilaksanakan, pemain-pemain Arema FC Woman ditempatkan di Hotel Wizz Prime. Biaya penginapan di hotel tersebut memang sepenuhnya menjadi tanggung jawab sponsor utama. Beberapa pemain yang datang dari luar Malang, diwajibkan membawa hasil *rapid test* yang ditunjukkan kepada petugas hotel.



Gambar 1. Latihan tim Arema FC Woman

Hari pertama latihan, hanya diikuti oleh 12 pemain saja. Mereka rata-rata berasal dari wilayah Malang Raya. Latihan dipimpin langsung oleh tim pelatih yang terdiri dari pelatih kepala, pelatih kiper, dan asisten pelatih sekaligus merangkap sebagai pelatih fisik. Sebelum memasuki area stadion, semua pemain dan ofisial wajib mencuci tangan dengan sabun maupun menggunakan *hand sanitizer*, serta dilakukan pengukuran suhu menggunakan *thermo gun*. Materi latihan pada hari pertama adalah *warming up* dinamis, kemudian dilanjutkan dengan materi fisik untuk *maintenance* kondisi fisik pemain pasca liburan di rumah, dan dilanjutkan dengan materi teknik. Pemain cukup antusias dalam mengikuti program latihan yang telah dirancang oleh tim pelatih, hal ini akan berdampak positif pada psikologis para pemain putri di tengah kegalauan akan kompetisi liga 1 yang sampai saat ini masih belum ada kejelasan.



Gambar 2. Latihan fisik tim Arema FC Woman

Hari kedua latihan, diikuti oleh semua pemain yang berjumlah 22. Beberapa pemain yang datang dari Bandung, Sidoarjo, dan Kediri hadir untuk bergabung bersama pemain yang berasal dari wilayah Malang Raya. Sama seperti hari pertama latihan, sebelum memasuki area stadion, semua pemain dan ofisial wajib

mencuci tangan dengan sabun maupun menggunakan *hand sanitizer*, serta dilakukan pengukuran suhu menggunakan *thermo gun*. Materi latihan pada hari kedua tidak jauh berbeda dibandingkan dengan hari pertama latihan. Materi latihan hari kedua adalah tetap melakukan *warming up* dinamis yang modelnya berbeda dibandingkan *warming up* pada hari pertama latihan, kemudian dilanjutkan dengan materi fisik berupa *circuit training* yang di dalamnya terdapat beberapa pos-pos untuk meningkatkan *strength*, *agility*, *balance*, dan *endurance*. Setelah materi fisik selesai dilaksanakan, maka dilanjutkan dengan materi teknik dalam bentuk *small sides game*. Setelah materi latihan selesai semuanya, maka dilanjutkan dengan *cooling down* berpasangan yang bertujuan untuk menghilangkan timbunan asam laktat.

Hari ketiga latihan yang dilaksanakan di Stadion Cakrawala Universitas Negeri Malang, materi latihan tetap pada *maintenance* kondisi fisik pemain Arema FC Woman dalam menghadapi pertandingan uji coba pada hari Jum'at dan Sabtu. Materi latihan tetap diawali dengan *warming up*, kemudian semua pemain melakukan latihan *reaction*, *speed reaction* yang dibagi menjadi dua grup/kelompok. Setelah itu dilanjutkan materi fisik dengan bola yang bertujuan untuk meningkatkan *strength*, *agility* dan *coordination*. Sedangkan materi teknik tetap menggunakan *small sides game* dengan area 60x40 m, dilanjutkan dengan *internal game*. Pada hari Jum'at pagi, tim Arema FC Woman melaksanakan uji coba melawan Mahayana FC dari Kabupaten Malang, dimana tim Arema FC Woman berhasil mengalahkan tim Mahayana FC dengan skor 12-0. Skor mencolok tersebut dirasa cukup wajar mengingat lawan yang dihadapi kualitasnya masih jauh di bawah tim Arema FC Woman. Kemenangan besar

tersebut didapatkan setelah kedua tim bermain selama 3 babak dengan waktu 3x30 menit.

Pada hari Sabtu pagi, tim Arema FC Woman melakukan uji coba melawan PBR FC dari Kota Kepanjen, lagi-lagi tim Arema FC Woman berhasil mengalahkan tim lawan dengan skor telak 11-0. Meskipun berhasil menang dengan jumlah margin yang cukup besar, akan tetapi menurut tim pelatih masih ada beberapa kekurangan-kekurangan dari masing-masing pemain maupun secara tim yang harus diperbaiki, mengingat ada rencana agenda berikutnya pada bulan Maret, tim Arema FC Woman akan melakukan uji coba melawan Tim Nasional Indonesia Putri. Tentunya butuh persiapan yang cukup matang dalam menghadapi lawan berikutnya, mengingat timnas Putri Indonesia dihuni oleh semua pemain terbaik di seluruh pelosok nusantara. Pertandingan uji coba tersebut pastinya akan mendapatkan banyak perhatian dari kalangan sepakbola Indonesia, karena sampai saat ini hanya tim Arema FC Woman yang telah mendapatkan kesempatan untuk dapat melakukan pertandingan uji coba melawan tim nasional Indonesia Putri. Pertandingan ini tentunya sangat ditunggu-tunggu oleh semua kalangan, meskipun pastinya akan dilaksanakan secara tertutup, mengingat situasi pandemi covid-19 yang masih belum reda. Akhirnya, kita semua berharap pandemi covid-19 ini segera berakhir, agar roda kompetisi segera berputar, pemain-pemain mendapatkan pengalaman yang berharga dan mendapatkan penghidupan yang layak sebagai pemain profesional.

AKTIVITAS FISIK, PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF, DAN COVID-19

Dr (C). Erick Burhaein, M.Pd.³

Universitas Pendidikan Indonesia

“Pendidikan jasmani adaptif sangat penting bagi siswa penyandang disabilitas selama pandemi COVID-19, dari sinilah landasan awal tumbuhnya perilaku aktif dalam aktivitas fisik”

Pandemi selama Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) membuat siswa rentan terhadap aktivitas tidak aktif atau sedikit aktivitas fisik (ACSM, 2020; Burhaein, 2020). Aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan kesehatan mental dan dapat menurunkan risiko depresi, serta optimalisasi kognitif pada anak dan remaja (Burhaein, 2017; Chen et al., 2020), termasuk juga memberikan manfaat bagi penyandang disabilitas (Burhaein, Phytanza, & Demirci, 2020; Phytanza & Burhaein, 2019). Aktivitas fisik juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, mengurangi risiko penyakit di masa depan, dan membantu dalam pengembangan keterampilan gerak

³ Penulis lahir di Pati, 17 Juli 1990, penulis merupakan Mahasiswa Doktorat Pendidikan Olahraga UPI Bandung, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Yogyakarta (2012), dan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta Program Studi Ilmu Keolahragaan konsentrasi POR (2018).

dasar (Warburton & Bredin, 2017). Singkatnya aktivitas fisik memberikan manfaat fisiologis dan psikologis.

Pendidikan jasmani adaptif tidak hanya sekedar belajar bagaimana terlibat dalam olahraga tertentu yang mengajarkan siswa berbagai keterampilan, tetapi juga bagaimana bekerja sebagai tim ketika berinteraksi dalam permainan, bagaimana memecahkan masalah, meningkatkan rentang perhatian, dan fokus pada perilaku berbasis tugas (Burhaein, Tarigan, & Phytanza, 2020; Pramantik & Burhaein, 2019). Akhirnya, keterampilan juga dapat ditransfer ke ruang kelas lain (kegiatan di luar pembelajaran pendidikan jasmani adaptif). Harapannya, siswa penyandang disabilitas memiliki kemampuan yang lebih baik dari sebelumnya untuk belajar dan terlibat dengan teman sebayanya di luar pendidikan jasmani adaptif. Oleh karena itu, peningkatan perilaku dalam perhatian dan relasi tentunya harus diupayakan bahkan selama pandemi COVID-19.

Setelah kita mengetahui manfaat pendidikan jasmani adaptif, pertanyaannya adalah "Bagaimana pelaksanaan pendidikan jasmani adaptif pada saat pandemi COVID-19?" Seperti kita ketahui Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengeluarkan protokol tentang aktivitas fisik yang direkomendasikan berdasarkan usia untuk anak-anak dan remaja pada saat pandemi COVID-19 (WHO, 2020a). Protokol tersebut tentunya perlu mendapat perhatian di semua negara di dunia tidak terkecuali negara dengan dampak ringan. Aktivitas fisik yang disarankan menurut pedoman WHO untuk anak dan remaja usia 5-17 tahun yaitu "semua anak dan remaja harus melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit sehari dengan intensitas sedang hingga kuat (WHO, 2018), termasuk aktivitas yang memperkuat

otot. dan tulang, minimal 3 hari per minggu (WHO, 2020b).

Pelaksanaannya harus disesuaikan dengan kurikulum pendidikan jasmani adaptif di suatu negara (Casey, Macphail, & Casey, 2018). Siswa tetap harus berusaha menyelesaikan materi pembelajaran yang telah direncanakan oleh guru sesuai silabus. Permasalahan akan muncul dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif di negara yang tidak memenuhi rekomendasi WHO yaitu apabila tidak memenuhi standar 3 kali seminggu dengan durasi minimal 60 menit untuk setiap pembelajaran.

Meskipun suatu negara telah memenuhi standar WHO, namun pendidikan jasmani adaptif pada masa pandemi COVID-19 harus dikemas dengan baik sehingga muncul perilaku aktif dalam aktivitas fisik bagi siswa penyandang disabilitas (NCPEID, 2020). Sehat sehingga mereka mencapai manfaat fisiologis dan psikologis menurut pedoman WHO. Tidak dapat dipungkiri bahwa akan terdapat tantangan dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif bagi siswa penyandang disabilitas pada saat pandemi COVID-19. Hal ini merupakan kemungkinan yang pasti akan terjadi karena setiap perencanaan pasti akan memiliki kendala dalam pelaksanaannya. Setelah adanya lockdown policy atau kebijakan serupa di suatu negara di dunia yang mengkondisikan siswa belajar dari rumah (Brom, Lukavsky, Greger, & Hannemann, 2020), maka kondisi tersebut menyebabkan terjadinya perubahan 360 derajat pada motor penggerak pembelajaran.

Kondisi penggerak utama pendidikan saat ini sudah berbalik, dari yang semula berpusat pada guru sekarang adalah fokus pada orang tua setiap siswa penyandang disabilitas (Brom et al., 2020). Hal ini terjadi karena

pembelajaran dilakukan di rumah, sehingga orang tua dilibatkan penuh mulai dari perencanaan, pelaksanaan, pencapaian kegiatan, hingga evaluasi tahapan pembelajaran. Sehingga peran orang tua siswa difabel dalam pandemi COVID-19 tidaklah mudah. Sehingga diperlukan strategi pembelajaran pendidikan jasmani adaptif di rumah.

Memang tidak mudah untuk menjadi orang tua penyandang disabilitas yang terlibat penuh dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif selama pandemi COVID-19 (Stratton, 2020). Di sini, orang tua dan penyandang disabilitas harus mempelajari dan memahami karakteristik anak selama pembelajaran. Orang tua pada akhirnya akan menyadari betapa proses belajar mengajar tidak mudah, terutama bagi siswa difabel. Tidak hanya itu, kondisi rumah (sebagai lingkungan belajar) masing-masing juga mempengaruhi belajar pada disabilitas. Oleh karena itu, orang tua dan anak diharapkan dapat saling belajar menyesuaikan diri dengan kondisi belajar yang baru yaitu belajar dari rumah. Selanjutnya, guru pendidikan jasmani adaptif, guru kelas, guru wali kelas, dan sekolah juga harus membantu memecahkan masalah kegiatan belajar siswa di rumah. Pentingnya dukungan dan pendampingan guru dan sekolah tentunya sangat signifikan bagi keberhasilan pembelajaran.

Kesimpulannya, pendidikan jasmani adaptif sangat penting bagi siswa penyandang disabilitas selama pandemi COVID-19. Tidak hanya sebatas salah satu pembelajaran atau mata pelajaran yang diambil oleh siswa di sekolah tetapi dari sinilah landasan awal tumbuhnya perilaku aktif dalam aktivitas fisik. Siswa penyandang disabilitas senang beraktivitas dengan berbagai aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang yang dapat dilakukan di rumah. Sebagaimana

kita ketahui bersama bahwa aktivitas fisik memiliki banyak manfaat fisiologis dan psikologis. Selama pandemi seperti ini bahkan siswa reguler (non-disabilitas) juga rentan terhadap penurunan derajat fisiologis dan psikologis. Untuk meningkatkan derajat ini dibutuhkan strategi dan sinergi. Orang tua sebagai penggerak utama siswa difabel, dengan kebijakan pembelajaran di rumah didampingi oleh guru sebagai fasilitator. Beberapa orang tua yang selama ini hanya menyerahkan diri kepada gurunya di sekolah, harus membuka diri untuk bekerja sama mengoptimalkan potensi anaknya dengan berperan aktif dalam menciptakan strategi pembelajaran yang tepat di rumah. Kedepannya, diperlukan penelitian dari para ahli tentang aktivitas fisik dan pendidikan jasmani adaptif selama dan setelah COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- ACSM. (2020). Staying Active During the Coronavirus Pandemic. Retrieved June 5, 2020, from <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>
- Brom, C., Lukavsky, J., Greger, D., & Hannemann, T. (2020). Mandatory Home Education during the COVID-19 Lockdown in the Czech Republic: A Rapid Survey of 1st -9th Graders' Parents. *Frontiers in Education*, 5(103), 1–11. <https://doi.org/10.31234/osf.io/fbhn3>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>

- Burhaein, E. (2020). Pembelajaran dalam Pandemi COVID-19: Mengapa Pendidikan Jasmani Adaptif Penting untuk Siswa Disabilitas di Sekolah Luar Biasa. In *Disrupsi Strategi Pembelajaran Olahraga: Serta Tantangan dalam Menghadapi New Normal selama masapandemi Covid-19* (pp. 187–196). Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Burhaein, E., Phytanza, D. T. P., & Demirci, N. (2020). The development and validation of a revised Friendship Activity Scale and Adjective Checklist for use in the Indonesian Unified Sports program. *International Sports Studies*, 42(e), 18–28. <https://doi.org/10.30819/iss.42-e.03>
- Burhaein, E., Tarigan, B., & Phytanza, D. T. P. (2020). The experience and understanding of the K-13 curriculum implementation of Indonesian teachers of Adapted Physical Education (APE). *International Sports Studies*, 42(e), 29–42. <https://doi.org/10.30819/iss.42-e.04>
- Casey, A., Macphail, A., & Casey, A. (2018). Adopting a models-based approach to teaching physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 294–230. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1429588>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- NCPEID. (2020). *Adapted Physical Education National Standards* (Third). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Phytanza, D. T. P., & Burhaein, E. (2019). Aquatic activities as play therapy children autism spectrum disorder. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 2(2), 64–71. <https://doi.org/10.33438/ijdshs.652086>
- Pramantik, I. A. D., & Burhaein, E. (2019). Disabilities Sports & Health Science A Floor Time Approach to Improve Learning Outcomes of the Body Roll to the Side in Adaptive Physical Education Learning : Classroom Action Research Study on Two Cerebral Palsy Students. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.33438/ijdshs.652061>
- Stratton, S. J. (2020). COVID-19 : Not a Simple Public Health Emergency. *Prehospital and Disaster Medicine*, 35(2), 119–119. <https://doi.org/10.1017/S1049023X2000031X>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity : a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- WHO. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. Retrieved from <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>
- WHO. (2020a). Be Active during COVID-19. Retrieved June 5, 2020, from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>
- WHO. (2020b). Physical activity: Overview. Retrieved December 12, 2020, from

https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

ADAPTASI LATIHAN OLAHRAGA DI ERA *NEW NORMAL* PANDEMI COVID-19 MELALUI *MENTAL IMAGERY*

Dyas Andry Prasetyo, M.Pd.⁴

STKIP PGRI SUMENEP

“Adaptasi dapat diterapkan adalah mengasah kembali fisik, mental, dan teknik atlet menggunakan porsi latihan yang sesuai agar dapat kembali normal dan mengatasi permasalahan yang terjadi pada tim selama pandemic”

Berbicara mengenai dunia olahraga tentu tidak lepas dengan adanya proses latihan yang dilakukan untuk mencapai prestasi yang ditargetkan. Pada dasarnya latihan yang dilakukan disesuaikan dengan kebutuhan atlet maupun tim yang disusun secara sistematis oleh pelatih dan diterapkan sesuai program latihan. Seiring perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), model-model latihan yang diterapkan semakin beragam dan lebih efektif. Hal ini dikarenakan pengembangan model latihan yang diterapkan pada atlet maupun tim disesuaikan langsung dengan

⁴ Penulis lahir di Kabupaten Sumenep, 13 Desember 1991 dan merupakan Dosen Tetap STKIP PGRI Sumenep Prodi Penjasokesrek, bidang keilmuan Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan olahraga bolatangan. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepeleatihan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2014) dan gelar Magister Pendidikan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang (2017). Penulis fokus di Pengurus Kabupaten Asosiasi Bolatangan Indonesia (ABTI) Sumenep dan Pengurus Kabupaten PBVSI Sumenep.

kebutuhan bukan lagi dilakukan secara general guna meningkatkan fisik dan fundamental. Perubahan tersebut sedikit banyak didasari oleh permasalahan tim yang dialami sehingga pelatih berusaha mengatasi permasalahan tersebut dengan memberikan porsi latihan yang tepat. Alah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan guna mengatasi permasalahan kondisi atlet maupun tim adalah *Mental Imagery* yang mana perlakuan ini dapat mengatasi kemunduran mental maupun performa tim yang sedang menurun.

Era New Normal Pandemi Covid-19

Pada Era *new normal* ditengah-tengah pandemi *Covid-19* tentu memberikan banyak perubahan bagi pola hidup sebagian besar penduduk di dunia. *New normal* berarti mengubah suatu kebiasaan lama ke dalam kebiasaan-kebiasaan baru yang disebabkan oleh suatu hal/kondisi yang dalam hal ini adalah pandemi penyebaran virus yang lebih dikenal dengan istilah *Corona Virus Disease (Covid 19)*. Selain di Indonesia, virus ini mengakibatkan adanya sebuah kebiasaan yang berbeda di beberapa negara yang dapat ditandai dengan adanya himbauan mematuhi protokol kesehatan yang mewajibkan warga negaranya menerapkan 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan.

Bukan hanya pada pola hidup individu saja, pandem ini juga mempengaruhi beberapa sektor yang diantaranya adalah ekonomi bahkan sampai pada dunia olahraga yang mana pada saat awal-awal merambahnya virus corona, pemerintah mengeluarkan edaran untuk menonaktifkan sementara kegiatan-kegiatan olahraga yang melibatkan kontak fisik secara langsung guna ikut serta dalam menekan penyebaran virus baik pertandingan, latihan, maupun kegiatan-kegiatan lain yang mengundang kerumunan.

Adaptasi Latihan Olahraga

Fenomena pandemi *Covid-19* yang sedang melanda seluruh dunia, tentu secara tidak langsung berdampak pada konsistensi latihan semua cabang olahraga yang mana seharusnya latihan dilakukan secara intensif dan kontinyu. Indonesia sendiri selama pandemi berlangsung pemerintah khususnya Menteri Pemuda dan Olahraga menghimbau agar senantiasa mengikuti protokol kesehatan dan menghindari kerumunan, dengan kata lain pada saat itu kegiatan olahraga vakum sesaat sampai kondisi pandemi mereda.

Keterbatasan gerak inilah yang membuat sistem cabang olahraga sedikit berubah mulai dari kejuaran yang belum bisa dilaksanakan sampai pada latihan yang diterapkan. Proses latihan yang dilakukan oleh cabang-cabang olahraga tentunya secara serempak mengalihkan metodenya melalui *virtual training* dimana latihan dilakukan dengan cara *online* guna memenuhi kebutuhan atlet/tim terhadap latihan agar target capaiannya tetap dapat diraih. Tentunya perubahan latihan ini tidak serta merta dapat berjalan dengan baik, perlu adanya adaptasi dan cara-cara pendekatan yang khusus agar mampu diterima oleh atlet secara khusus maupun tim secara umum.

Baru-baru ini di beberapa daerah sudah memulai fase adaptasi latihan yang dimaksud dengan harapan dapat membenahi ketertinggalan program yang belum efektif dilakukan di masa pandemi sebelum era *new normal*. Terdapat beberapa cara yang dilakukan pelatih di daerah pada proses latihannya dengan metode latihan yang berbeda. Salah satu adaptasi yang dapat diterapkan adalah mengasah kembali fisik, mental, dan teknik atlet menggunakan porsi latihan yang sesuai agar dapat kembali normal dan mengatasi permasalahan yang terjadi pada tim selama pandemi. Cara tersebut

dapat berupa sebuah latihan yang mengkhhususkan pada mental guna membenahi dan memberikan motivasi kepada atlet melalui *mental imagery*.

Latihan Mental Imagery

Terdapat beberapa cara dan antisipasi guna mengatasi sebuah permasalahan adaptasi atlet terhadap cabang yang sedang digeluti yang salah satunya dapat melalui latihan *Mental Imagery*. *Imagery* menurut teori *Visual Motor Behavior* oleh Suin dalam Hartono (2010:15) adalah “proses *holistic* yang meliputi reintegrasi pengalaman secara lengkap, termasuk di dalamnya rangsang penglihatan, pendengaran, rangsang taktil (sentuhan, perabaan dan tekanan), emosional, dan kinestetik”. Dengan kata lain *Mental Imagery* merupakan sebuah perlakuan yang biasa diterapkan seorang pelatih pada atlet atau tim yang sedang mengalami kemunduran performa atau prestasi yang mana hal tersebut bertujuan untuk meregenerasi mental, fisik, maupun hal lain yang sedang mengalami permasalahan baik perorangan maupun tim.

Melihat beberapa penelitian yang sudah banyak dilakukan, latihan ini memberikan dampak signifikan ke arah yang positif tentunya dengan cara memberikan *treatment* sesuai dengan permasalahan yang dialami per individu maupun tim secara keseluruhan. Dari penjelasan tersebut dapat ditarik sebuah garis lurus yang menjelaskan bahwa *imagery* merupakan sebuah bentuk latihan khusus yang diarahkan pada penguatan mental dan penguasaan teknik tertentu melalui sebuah rangsang baik berupa *visual* maupun *audio visual*.

Sistematika Pemberian Latihan Mental Imagery Cocnitive Specific

Bentuk latihan menurut Komarudin (2015:84) dikelompokkan menjadi beberapa macam yang

meliputi: 1) Cognitive Specific (CS), 2) Cognitive General (CG), 3) Motivational Specific (MS), 4) Motivational General Arousal (MGA), dan 5) Motivational General Mastery (MGM). Pada proses pemberian perlakuan berupa Mental Imagery Cognitive Specific kepada atlet dapat dilakukan secara bertahap dan dalam beberapa kali tatap muka atau jam latihan yang mana treatment ini dilakukan di dalam ruangan dan lapangan secara bergantian.

Berkaitan dengan adaptasi latihan yang mana selama pandemi tidak dapat dilakukan secara maksimal, maka salah satu cara yang dapat dilakukan melalui proses sebagai berikut: (1) Memberikan atlet video berupa teknik maupun motivasi olahraga yang berkaitan dengan cabang masing-masing, (2) Memberikan atlet kesempatan membayangkan dan mengimajinasikan video yang telah ditonton dengan bimbingan pelatih atau instruktur, dan (3) Memberikan atlet kesempatan mengaplikasikan hasil video dan *imagery* di lapangan. Sebagai contoh tim bolatangan mengalami kemunduran produktifitas gol dalam pertandingan. Seorang pelatih dapat memberikan perlakuan latihan berupa *Mental Imagery Cognitive Specific* yang mana tim dikumpulkan di sebuah ruangan khusus dan diperlihatkan video *shooting* dengan diiringi musik instrumental. Sembari melihat gerakan-gerakan dan teknik melakukan *shooting*, pelatih atau instruktur memberikan motivasi dengan kalimat-kalimat membangun dan persuasif agar tim yang mengalami masalah produktifitas *shooting* dapat mendapat kepercayaan diri dan membangun kembali mental yang menurun.

BAB II
STRATEGI KEBIJAKAN PEMBELAJARAN
PENJAS BERBASIS MERDEKA BELAJAR

PENYEDERHANAAN RPP PENDIDIKAN JASMANI DALAM KEBIJAKAN MERDEKA BELAJAR

Dr. Imran Akhmad, M,Pd⁵

Dosen FIK Unimed

“Meskipun masih tingginya kekhawatiran masyarakat tentang keberhasilan system merdeka belajar, pemerintah tetap melaksanakan kebijakan tersebut”

Simpang siur berbagai pihak akan keraguan apakah sistem pendidikan Indonesia tentang kesiapan pemerintah dalam menerapkan sistem merdeka belajar di seluruh satuan pendidikan. Pemerintah telah mencanangkannya melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) Republik Indonesia sistem merdeka belajar dari tingkat dasar, menengah hingga pendidikan tinggi. Konsep ini digagas sebagai upaya pemerintah dalam melakukan revolusi pendidikan di semua aspek pendidikan formal. Keraguan dimaksud didasari atas analisis masyarakat tentang masih minimnya infrastruktur pendidikan di seluruh Indonesia.

⁵ Dr. Imran Akhmad, M.Pd lahir di Tinjowan, 4 September 1973. Beliau sekarang menjadi Dosen Pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK Unimed. Penulis merupakan alumni IKIP Medan (S1) 1998, PPs UNJ Jakarta (S2) 2006, PPs UNJ Jakarta (S3) 2011.

Meskipun masih tingginya kekhawatiran masyarakat tentang keberhasilan system merdeka belajar, pemerintah tetap melaksanakan kebijakan tersebut. Merdeka Belajar adalah program kebijakan baru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI) yang dicanangkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Kabinet Indonesia Maju, Chaterine, (2020) yang berarti kemerdekaan untuk berfikir. Hakikat kemerdekaan berpikir, menurut Nadiem, harus didahului oleh para guru sebelum mereka mengajarkannya pada siswa-siswi. Nadiem menyebut, dalam kompetensi guru di level apa pun, tanpa ada proses penerjemahan dari kompetensi dasar dan kurikulum yang ada, maka tidak akan pernah ada pembelajaran yang terjadi.

Merdeka Belajar

Merdeka Belajar adalah program kebijakan baru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI) yang dicanangkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Kabinet Indonesia Maju, Widya (2020). Esensi kemerdekaan berpikir, menurut Nadiem, harus didahului oleh para guru sebelum mereka mengajarkannya pada siswa-siswi. Nadiem menyebut, dalam kompetensi guru di level apa pun, tanpa ada proses penerjemahan dari kompetensi dasar dan kurikulum yang ada, maka tidak akan pernah ada pembelajaran yang terjadi. Konsep Merdeka Belajar ala Nadiem Makarim terdorong karena keinginannya menciptakan suasana belajar yang bahagia tanpa dibebani dengan pencapaian skor atau nilai tertentu (Wikipedia; 2020).

Terdapat 4 kebijakan mendasar dalam merdeka belajar yaitu; (1) **USBN diganti ujian (asesmen)** Menurut Nadiem, situasi saat ini USBN membatasi penerapan dari semangat UU Sisdiknas yang

memberikan keleluasaan bagi sekolah untuk menentukan kelulusan. Untuk arah kebijakan barunya, Tahun 2020 USBN akan diganti dengan ujian (asesmen) yang diselenggarakan hanya oleh sekolah. (2) **2021 UN diganti**. Menteri Nadiem melihat situasi saat ini materi UN terlalu padat sehingga siswa dan guru cenderung menguji penguasaan konten, bukan kompetensi penalaran. Disamping itu, UN dianggap jadi beban siswa, guru dan orangtua karena menjadi indikator keberhasilan siswa sebagai individu. Karenanya tahun 2020, UN akan dilaksanakan terakhir kalinya. (3) **RPP dipersingkat**, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) selama ini, guru diarahkan mengikuti format RPP secara kaku. Tetapi nanti guru akan bebas memilih, membuat, menggunakan dan mengembangkan format RPP. (4) **Zonasi PPDB** lebih fleksibel Untuk program "Merdeka Belajar" yang terakhir ini,

Ada beberapa kondisi factual lain yang menunjukkan bahwa (1) bahwa RPP dibuat hanya untuk kelengkapan administrasi sekolah, administrasi kepengawas/ dinas atau kelengkapan dokumen untuk akreditasi; (2) Terdapat beberapa indikasi bahwa RPP yang dimiliki guru copy paste dari guru lain; (3) karena keterbatasan beberapa guru menyewa jasa pembuat RPP. (4) RPP yang disusun merupakan isi dari RPP tahun sebelumnya dan hanya merubah tahun saja, (5) RPP yang begitu feodal harus menghabiskan jumlah eksemplar kertas; (6) RPP yang tuluskan memeiliki kecenderungan membatasi guru untuk berinovasi dalam belajan dikarenakan aktivitas belajar harus merujuk pada aktivitas yang telah ditetapkan di RPP; dan (7) sebahagian guru mengajar tidak merujuk pada RPP yang disusun karena berbagai alasan. Berdasarkan berbagai fakta dan isu yang dituliskan di atas maka pemerintah mengeluarkan kebijakan penyederhanaan RPP yang bertujuan membantu meringankan beban

administratif guru yang rumit dan memberikan kebebasan kepada guru untuk berkreasi dan berinovasi dan menggali berbagai sumber belajar yang dipergunakan selama proses pembelajaran.

Berdasarkan Surat Edaran Kemendikbud Nomor 14 Tahun 2019 tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) harus memiliki dan memerhatikan prinsip utamanya, yaitu: (1) efisien, penyusunan RPP harus efisien berarti penulisan RPP dilakukan dengan tepat dan tidak banyak menghabiskan waktu dan tenaga; (2) efektif, penyusunan RPP harus efektif berarti penulisan RPP dilakukan untuk mencapai tujuan pembelajaran; dan (3) berorientasi pada peserta didik, berarti penulisan RPP dilakukan dengan mempertimbangkan kesiapan, ketertarikan, dan kebutuhan belajar peserta didik di kelas, sehingga nantinya dapat meningkatkan minat belajar peserta didik. Adapun perbedaan perubahan RPP tersebut sebagai berikut:

Tabel 1. Perbedaan isi RPP

Permendikbud No. 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan dan Menengah	Menurut Surat Edaran Mendikbud No. 14 Tahun 2019 tentang Penyederhanaan RPP
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identitas sekolah yaitu nama satuan pendidikan 2. Identitas mata pelajaran atau tema/subtema 3. Kelas/semester 4. Materi pokok 5. Alokasi waktu 6. Tujuan pembelajaran 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan pembelajaran 2. Langkah-langkah (kegiatan) pembelajaran, dan 3. Penilaian pembelajaran (<i>assessment</i>)

<ol style="list-style-type: none"> 7. Kompetensi dasar dan indikator pencapaian kompetensi 8. Materi pembelajaran 9. Metode pembelajaran 10. Media pembelajaran 11. Sumber belajar 12. Langkah-langkah pembelajaran, dan 13. Penilaian hasil pembelajaran 	
--	--

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa telah terjadi perubahan penyusunan RPP atau lebih tepat disebut penyederhanaan. Meskipun RPP disusun menjadi 1 halaman sesungguhnya tidaklah mengurangi makna pembelajaran melainkan membantu memerdekaan guru dari beban administrative, tetapi bukan berarti tidak memiliki dokumen RPP. Hal ini diharapkan guru lebih fokus memikirkan dan mengativasi sumber belajar bagi siswa, sehingga memungkinkan siswa untk menggali berbagi sumber belajar melalui internet. Implementasi Kebijakan pemerintah tentang Merdeka Belajar khususnya rancangan RPP satu halaman tidak menjadi masalah asalkan telah memenuhi prinsip efektif, efisien, dan berorientasi pada peserta didik. Jadi, dalam penyusunan RPP tidak memerlukan persyaratan banyaknya jumlah halaman. Selain itu, tidak ada standar baku dalam penulisan RPP, sehingga guru bebas untuk membuat, memilih, mengembangkan, dan menggunakan RPP sesuai dengan prinsip efektif, efisien, dan berorientasi pada peserta didik. Guru juga memiliki kebebasan untuk menggunakan format RPP yang sudah dibuat sebelumnya, maupun memodifikasi menjadi format RPP satu halaman sesuai dengan prinsip efektif, efisien, dan berorientasi pada peserta didik. Mengingat PJO

merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara umum maka perlu mendesain RPP PJOK sesuai kebijakan pemerintah tersebut. Berikut model format RPP berdasarkan surat edaran Kemendikbud No. 14 Tahun 2019.

Model Format RPP Sesuai Surat Edaran Kemendikbud No 14 Tahun 2019 RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) No.	
Nama Satuan Pendidikan :
Mata Pelajaran/Tema :
Kelas/Semester : IV/Ganjil
Materi Pokok :
Alokasi Waktu :
1. Tujuan Pembelajaran	
.....	
2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran	
2.1. Alat dan Bahan	
2.1.1. Alat :
2.1.2. Bahan :
2.1.3. Pertanyaan
2.2. Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku	
.....	
2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu	
.....	
2.4. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran	
2.4.1. Kesimpulan Pembelajaran	
.....	
2.4.2. Penilaian	
.....	
Mangetahui 20....
Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran/Kelas
.....
NIP	NIP

*Catatan : Komponen lainnya sebagai pelengkap.

Gambar 1. Model format RPP

Merujuk pada edaran tersebut bahwa seorang guru diberikan keleuasaan dalam menetapkan format RPP sesua dengan keinginan sang guru. Yang jelas bahwa RPP yang disusun harus memiliki 3 prinsip penyusunan RPP yaitu; (1) tujuan pembelajaran, (2) langkah-langkah pembelajaran dan penilaian pembelajaran. Berikut disajikan beberapa model RPP yang dapat dijadikan guru dalam rujukan dalam menyusun RPP.

MODEL RPP TYPE 1	MODEL RPP TYPE 2	MODEL RPP TYPE 3
Sekolah Mata Pelajaran Kelas/Paralel Ruang Kelas Nama Guru Alamat Sekolah Tujuan Pembelajaran A. Tujuan Pembelajaran B. Langkah-langkah Pembelajaran KEGIATAN PENDAHULUAN Minit KEGIATAN INTI Minit Tahapan Deskripsi Kegiatan Pembelajaran KEGIATAN PENUTUP Minit C. Penilaian Hasil Pembelajaran Kognitif Psikomotorik Keterampilan Sikap Mengetahui, Kepala Sekolah Guru PJKK	Sekolah Mata Pelajaran Kelas/Paralel Ruang Kelas Nama Guru Alamat Sekolah Tujuan Pembelajaran Kognitif Deskripsi Waktu A. Pendahuluan B. Inti C. Penutup Evaluasi Hasil Belajar Pengetahuan Keterampilan Sikap Mengetahui, Kepala Sekolah Guru PJKK	Sekolah Mata Pelajaran Kelas/Paralel Ruang Kelas Nama Guru Alamat Sekolah Tujuan Pembelajaran Tujuan Pembelajaran Deskripsi Kegiatan & alokasi Waktu Waktu (menit) A. Pendahuluan B. Inti C. Penutup Mengetahui, Kepala Sekolah Guru PJKK

Gambar 2. Pilihan model RPP PJOK

Tujuan Pembelajaran

Tujuan Pembelajaran merupakan muara dari seluruh aktivitas pembelajaran baik ranah pengetahuan, keterampilan maupun sikap. Rumusan tujuan pembelajaran harus memenuhi Prasyarat *Audience (A)*, *Behavior (B)*, *Condition (C)* dan *Degree (derajat)*. **Audience** adalah siswa (peserta didik), yakni siapa yang mengikuti proses pembelajaran. **Behaviour** adalah perilaku siswa yang dapat diamati selama mengikuti proses pembelajaran. Rumusan perilaku ini berupa kata kerja aktif. **Condition** adalah persyaratan yang harus dipenuhi, sehingga perilaku yang diharapkan dapat ditunjukkan oleh siswa. **Degree** adalah tingkat keberhasilan pencapaian perilaku yang dapat berbentuk kecepatan, ketepatan, kuantitas, dan/atau kualitas, tetapi bukan nilai karakter.

Langkah-langkah Pembelajaran:

Langkah-langkah pembelajaran merupakan gambaran penting pelaksanaan proses belajar mengajar. Langkah-langkah pembelajaran meliputi kegiatan pendahuluan, inti dan penutup. Setiap tahapan pembelajaran dilengkapi dengan alokasi waktu sehingga menunjukkan jumlah jam pelajaran yang ditetapkan

dalam 1 pertemuan. Kegiatan **pendahuluan** berisikan penjelasan umum tentang tujuan pembelajaran, apersepsi, konfirmasi dan pemanasan. Kegiatan **inti** berisikan tentang uraian kegiatan pembelajaran sesuai dengan materi ajar pada pertemuan berjalan. Pada tahap ini juga dijelaskan model, metode atau strategi yang dipergunakan. Dapat juga melampirkan literasi dengan link-link internet yang dapat membantu siswa untuk menggali sumber belajar. Kegiatan **penutup** berisikan pendinginan, umpan balik dan doa.

Penilaian pembelajaran

Penilaian pembelajaran merupakan instrument yang digunakan guru untuk melihat ketercapaian tujuan pembelajaran. Berdasarkan keberhasilan pembelajaran yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor maka, penilaian harus dapat menjangkau ke 3 aspek tersebut. Penilaian yang dipergunakan adalah penilaian autentik untuk mendapatkan gambaran ketercapaian proses dan hasil pembelajaran. Penilaian otentik (*authentic assesment*) dipergunakan untuk menilai kesiapan peserta didik, proses, dan hasil belajar secara utuh.

Daftar Pustaka

- Chatherine, R. N. (2020) Menteri Nadim Jelaskan Maksud Slogan 'Merdeka Belajar', detikNews.
- Harususilo, Y.E (2019), 4 Gebrakan Merdeka Belajar Mendikbud Nadiem, Kompas.com
- Imran Akhmad, (2020), Strategi Pembelajaran PJOK pada Fase New Normal di Tengah Pandemi Covid 19, Disruptif Strategi Pembelajaran Olahraga, Tulungagung: Akademia Pustaka

Ningsih, Widya. "Merdeka Belajar melalui Empat Pokok Kebijakan Baru di Bidang Pendidikan | Suara Guru Online" (dalam bahasa Inggris). Diakses tanggal 2019-12-16.

Surat Edaran Kemendikbud Nomor 14 Tahun 2019 tentang Penyederhanaan

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Permendiknas No. 22 Tahun 2006 ttg Standar Isi

Wikipedia. "Merdeka Belajar: Kebijakan Lompat-lompat ala Nadiem Makarim - Muslimah News". www.muslimahnews.com. Diakses tanggal 2020-01-16

STRATEGI PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK DI SD/MI BERBASIS MERDEKA BELAJAR DI MASA PANDEMI COVID 19

Irma Fauziah, M.Pd.I⁶

IAIN Tulungagung

“Pandemi Covid 19 bisa menjadi sarana evaluasi dan tantangan bagi guru khususnya guru PJOK untuk giat merancang pembelajaran yang adaptif, menyusun kurikulum yang aplikatif dan menyuguhkan kemerdekaan belajar inovatif”

Sebuah wabah penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus bernama corona atau dikenal dengan istilah covid-19 (Corona Virus Diseases-19) muncul di akhir tahun 2019 di Kota Wuhan, Tiongkok. Virus yang menyebar melalui droplet dari saluran pernafasan ini dengan cepat meluas di berbagai belahan dunia termasuk Indonesia. Akibatnya pemerintah harus mengeluarkan kebijakan diantaranya melakukan pembatasan fisik (*Phisycal distancing*) di semua kegiatan termasuk dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah yakni dengan menerapkan kegiatan belajar dari rumah dengan model pembelajaran dalam jaringan

⁶ Penulis lahir di Tulungagung, 30 Desember 1993, penulis merupakan Dosen IAIN Tulungagung dalam bidang Pendidikan Dasar di Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), penulis menyelesaikan gelar Sarjana pendidikan dan Magister Pendidikan di IAIN Tulungagung.

(daring) berbasis internet. Dalam implementasinya pembelajaran daring tidak terlepas dari berbagai permasalahan. Permasalahan dari guru berupa lemahnya kompetensi penggunaan IT dan terbatasnya akses pengawasan peserta didik, dari peserta didik berupa kekurangaktifan mengikuti pembelajaran, keterbatasan fasilitas pendukung dan akses jaringan internet, sementara dari orangtua berupa kurang maksimalnya pendampingan belajar karena kesibukan dan keterbatasan waktu terutama bagi peserta didik usia dasar yang sepenuhnya memerlukan bantuan dalam belajar. Hal ini juga berdampak pada semua materi pembelajaran, termasuk Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) SD/MI.

Standar isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah, cakupan materi kelompok mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik kebugaran serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama, dan hidup sehat (Depdiknas, 2003). Dengan standar tersebut tentunya merupakan tantangan bagi guru untuk bisa melakukan pembelajaran dan mencapai tujuan pembelajaran di tengah pandemic covid melalui kelas daring sehingga guru perlu memperkuat kesiapan dengan strategi tertentu.

Adapun untuk menjawab tantangan pembelajaran di masa pandemic ini, konsep yang digaungkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Makarim dengan kemerdekaan belajarnya bisa menjadi solusi. Merdeka belajar memberikan kesempatan bagi guru dan peserta didik untuk melaksanakan pembelajaran lebih fleksibel, mendalam, menyesuaikan lingkungan sekitar dan sesuai dengan potensi diri masing-masing anak didik. Beberapa strategi pelaksanaan

pembelajaran dengan menerapkan konsep merdeka belajar diantaranya:

Sinergi Guru Dan Orang Tua

Salah satu bentuk sinergi yang bisa dilakukan adalah inisiasi guru untuk melaksanakan musyawarah terkait pelaksanaan sistem pembelajaran yang disepakati dalam komitmen bersama demi kelancaran kegiatan belajar mengajar, mengingat peran orang tua sangat besar dalam pendampingan belajar daring pada masa covid 19 ini. Guru bisa menawarkan beberapa metode pembelajaran yang dianggap relevan dan aplikatif, kemudian wali murid dipersilakan mempertimbangkan masing-masing metode pembelajaran baik kekurangan dan keunggulannya. Misalnya guru menawarkan bahwa dalam pembelajaran PJOK dilaksanakan dengan menggunakan sarana platform berbasis jaringan internet *whatsapp grup, zoom meeting, google meet* atau yang lainnya, menggunakan modul belajar, sampai pada proses penilaian apakah melalui rekam video, atau dokumentasi foto atau yang lainnya. Melalui diskusi ini guru bisa mendapatkan masukan dan terjalin komunikasi dua arah tentang proses pembelajaran peserta didik, dan juga diharapkan supaya tidak terjadi *missskomunikasi* antara guru dan orang tua yang bisa mengakibatkan terhambatnya proses belajar anak. Keuntungan diskusi ini guru juga bisa menjelaskan kepada orang tua peserta didik tentang pentingnya olahraga di masa pandemic, sehingga orang tua tergerak untuk lebih memantau aktivitas jasmani peserta didik sebagai bentuk penguatan imun.

Memilih Platform Yang Tepat

Jika dimungkinkan untuk melaksanakan pembelajaran PJOK secara *blended learning*, maka guru tidak mengalami kesulitan untuk melaksanakan pada

pembelajaran luring karena pembelajaran tatap muka tidak memerlukan media perantara, tentunya dengan tetap menjaga protokol kesehatan yang berlaku. Sedangkan pada saat pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh pastinya memerlukan jaringan internet, ketika ketersediaan internet terpenuhi, guru bisa memilih berbagai platform seperti *Zoom Meeting*, *Google Classroom*, *Instagram*, *Whatsapp Group*, *Facebook*, *Google Meet*, *E Learning* dan lain sebagainya. Dari beberapa platform tersebut, diantaranya bisa digunakan untuk tatap muka secara virtual, ada juga yang hanya bisa mengirim teks tulisan, rekaman suara, rekaman video dan gambar atau foto. Maka dari itu, penting bagi guru untuk memilih platform yang tepat dengan mempertimbangkan berbagai aspek, diantaranya aspek keterjangkauan wilayah terkait koneksi internet, kebutuhan kuota masing-masing platform, kemampuan estimasi biaya wali murid, efektifitas pencapaian tujuan pembelajaran PJOK MI/SD.

Memilih Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran adalah tehnik tertentu yang disiapkan guru dalam menyajikan materi pelajaran sehingga mempermudah penyerapan pemahaman peserta didik. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memilih metode pembelajaran adalah kesesuaian materi pembelajaran, karakter peserta didik, dan ketersediaan sarana belajar yang di masa pandemic ini utamanya berupa ketersediaan akses internet. Metode yang bisa digunakan dalam pembelajaran daring PJOK di SD/MI adalah *Modelling*. Sanjaya dalam Afandi (Afandi, 2013) menjelaskan bahwa *Modelling* adalah proses pembelajaran dengan memperagakan sesuatu sebagai contoh yang dapat ditiru oleh setiap siswa. Sebagai contoh saat menjelaskan konsep gerak lokomotor dan gerak non lokomotor pada peserta didik

kelas I, guru bisa mendemonstrasikan gerakan tersebut dalam video yang bisa dilihat dan dipelajari langsung oleh peserta didik. Kemudian guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk melakukan hal yang sama. Tentu saja diberikan kebebasan untuk melakukan *improve* sesuai keadaan lingkungan sekitarnya.

Pembelajaran Efektif Dan Efisien

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/ PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi). Diantara upaya melaksanakan pembelajaran yang efektif dan efisien bisa dengan Penyederhanaan RPP, maksudnya bukan melihat dari pemangkasan halaman namun lebih kepada mengembalikan esensi RPP sebagai proses refleksi dan perencanaan pembelajaran PJOK yang matang. Setidaknya RPP PJOK SD/MI memuat identitas sekolah dan mata pelajaran, tujuan pembelajaran, langkah-langkah pembelajaran serta penilaian hasil pembelajaran. Kegiatan pemanasan dan pendinginan dalam kegiatan inti bisa tetap dilaksanakan, dengan pembelajaran terbimbing melalui tatap muka virtual atau pemberian contoh gerakan melalui rekaman video.

Berorientasi Pada Minat Peserta Didik

Salah satu urgensi mempertimbangkan minat peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK bagi peserta didik SD/ MI adalah bahwa karakter

mereka dalam memandang sesuatu atau tugas terbilang unik. Jika siswa itu menganggap tugas yang diberikan guru itu sebagai suatu tantangan maka ia bersemangat dalam mengerjakan tugas belajar tersebut. sebaliknya jika peserta didik itu diawal sudah berfikiran negative terhadap guru ataupun tugas yang diberikan guru maka yang timbul adalah perasaan enggan dan berat untuk mengikuti pelajaran serta menjadikan tugas tersebut sebagai beban. Maka dari itu guru perlu merangsang minat siswa terhadap pembelajaran PJOK sehingga tidak sebatas melaksanakan tugas untuk menggugurkan kewajiban atau memperoleh nilai, tetapi bagaimana guru bisa menyajikan PJOK sebagai sebuah mata pelajaran yang bisa mempengaruhi aspek kognitif, psikomotorik dan afektif peserta didik dengan kegiatan fisik

Adapun cara merangsang minat peserta didik diantaranya :

1. Guru menyajikan dan menunjukkan Kompetensi Dasar yang harus dicapai peserta didik, diantara beberapa tersebut guru mempersilakan peserta didik memilih urutan pelaksanaan pembelajaran. Sebenarnya konsep ini menguntungkan guru karena dengan cara seperti ini guru tetap bisa melaksanakan pembelajaran penuh, materi akan tersampaikan utuh, namun dengan melibatkan peserta didik guru tidak terkesan dictator.
2. Guru memberikan angket melalui aplikasi *google form* kepada peserta didik untuk mengisi minat/pembelajaran yang ingin diperoleh, cara belajar, durasi kegiatan belajar yang diinginkan peserta didik. Cara ini bisa juga digunakan guru sebagai analisis pengetahuan awal peserta didik, jika dari hasil soal/kuisisioner yang dibagikan ternyata ada indikasi apatis atau respon negative

maka sudah saatnya guru mulai merancang modifikasi pembelajaran yang menarik. Penggunaan aplikasi/platform tertentu bagi sebagian peserta didik masih merupakan hal yang baru sehingga dapat menjadi stimulan awal untuk menaruh minat yang tinggi pada mata pelajaran PJOK.

Beberapa strategi diatas tentunya tidak berdiri sendiri. Semua saling berkaitan dan tergantung pada kondisi lokal masing-masing sekolah. Pada akhirnya, Pandemic Covid 19 bisa menjadi sarana evaluasi dan tantangan bagi guru khususnya guru PJOK untuk giat merancang pembelajaran yang adaptif, menyusun kurikulum yang aplikatif dan menyuguhkan kemerdekaan belajar inovatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmuni. 2020. Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*. Oct 01; 7(4). Doi :10.33394/jp.v7i4.2941
- Afandi, Muhammad., Chamalah, Evi. 2013. *Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah*: UNISSULA Press.
- Depdiknas. (2003). Kurikulum 2004; Standar Kompetensi Mata pelajaran Pendidikan Jasmani SD dan MI. Jakarta: Balitbang Depdiknas
- Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah. Jakarta; Balitbang Depdiknas

DESAIN PENILAIAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAAHRAGA, DAN KESEHATAN PADA PENDIDIKAN DASAR DI MASA PANDEMI COVID-19

Pinton Setya Mustafa, M.Pd⁷

Universitas Islam Negeri Mataram

“Penilaian dengan portofolio merupakan salah satu terobosan yang dapat dilakukan dalam menilai aktivitas fisik olahraga pada aspek keterampilan pada tingkat pendidikan dasar pada pembelajaran daring di rumah”

Pada akhir Bulan Februari 2020 Pandemi *Coronavirus disease-2019* (COVID-19) sudah menjalar sampai ke Indonesia, sehingga mengakibatkan Pemerintah membuat kebijakan-kebijakan untuk meminimalkan penyebaran COVID-19. Salah satu kebijakan Pemerintah yang sangat berdampak dalam komponen pendidikan adalah melarang sekolah menyelenggarakan pembelajaran tatap muka. Saat Pandemi COVID-19 melanda, sangat penting untuk memperhatikan kebutuhan pendidikan anak-anak dan remaja selama krisis ini (Reimers & Schleicher, 2020: 3). Selain itu

⁷Penulis lahir di Tulungagung, 04 Agustus 1992, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Mataram, penulis menyelesaikan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2016), kemudian gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Malang pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019).

Pandemi COVID-19 memiliki implikasi yang mengkhawatirkan bagi kesehatan individu pada fungsi emosional dan sosial (Pfefferbaum & North, 2020: 512). Padahal peningkatan yang signifikan telah terjadi dalam pendidikan di semua tingkatan di seluruh dunia selama 5 dekade terakhir ini. COVID-19 adalah tantangan terbesar yang dihadapi sistem pendidikan nasional yang diperluas ini. Banyak pemerintah telah menginstruksikan satuan pendidikan untuk menghentikan pengajaran langsung secara tatap muka bagi sebagian besar siswa, mengharuskan mereka untuk pindah ke pembelajaran *online* dan virtual (Daniel, 2020: 91).

Pada masa Pandemi COVID-19 pembelajaran dilakukan dengan menggunakan daring atau belajar melalui jaringan internet dengan materi dapat diakses siswa dari mana saja. Pada pendidikan dasar peran guru difokuskan pada pembuatan pertanyaan untuk dijawab siswa dan mengamati bagaimana siswa menulis jawaban mereka untuk mengetahui kesalahan umum sehingga dapat memberikan *feedback* yang tepat (Ocana et al., 2020: 157858). Oleh karena itu kebiasaan baru dalam menyampaikan materi pembelajaran mulai diadaptasi oleh guru dan siswa melalui pemanfaatan teknologi jaringan internet.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada tingkat pendidikan dasar yang memiliki ciri khas yaitu melakukan proses pendidikan melalui gerakan fisik yang diadopsi dari olahraga untuk memperoleh kesehatan, sikap yang luhur, dan tujuan pendidikan secara umum (Wuest & Fiset, 2012: 25). Penilaian adalah salah satu komponen penting dari muara hasil pembelajaran. Kompetensi peserta didik dapat diketahui dengan nilai yang diperoleh selama mengikuti

pembelajaran. Pelaksanaan penilaian PJOK yang selama ini terjadi masih belum standar secara proses, seperti: instrumen belum valid baik dari penilaian pengetahuan, keterampilan, dan sikap, hanya sebagian serta materi tertentu saja instrumen yang terlihat lengkap, namun belum tentu fungsional atau dapat dikatakan hanya formalitas (Aji & Winarno, 2016: 1450; Mustafa et al., 2019: 1376). Berbeda dengan mata pelajaran lain, nilai PJOK lebih cenderung banyak diambil melalui praktik olahraga di lapangan. Setiap Guru PJOK memiliki kebijakan masing-masing dalam memberikan nilai kepada siswa sebagai bentuk bukti sebagai mengukur kemampuan siswa yang diajar olehnya.

Hasil dari penelitian lain dalam kondisi riil penilaian PJOK diantaranya: (1) Guru PJOK sebagian besar tidak melakukan penilaian sikap, nilai sikap diperoleh dari penilaian pembimbing, Guru PPKn dan Guru Agama; (2) Penilaian pengetahuan telah diatur dan dilakukan dengan sangat baik, namun guru cenderung mengajukan pertanyaan dalam bentuk pertanyaan dengan kunci jawaban yang tidak jelas dan belum merepresentasikan tingkat berpikir yang tinggi dari seorang siswa, bahkan beberapa guru juga mengandalkan Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS) untuk mendapatkan nilai pengetahuan; (3) Penilaian keterampilan telah disiapkan dan dilaksanakan dengan sangat baik, namun rubrik penilaian keterampilan yang dikumpulkan hampir seluruhnya dari guru masih sama dan belum dilengkapi dengan skor, serta sering kali nilai suatu keterampilan muncul pada nilai laporan, tetapi guru tidak secara jelas menuliskan alat dan instrumen yang digunakan (Winarno et al., 2019: 118). Ada beberapa aspek yang mempengaruhi penerapan sistem penilaian belum berjalan dengan baik yaitu: sumber daya manusia yang kurang memadai, sikap pelaksana dan sasaran

kebijakan masih tetap ada penolakan, serta komunikasi antara pemerintah pusat dan sekolah masih terbatas dan selalu berubah mendadak (Kastina & Sujianto, 2017: 12). Intisari ketika penilaian PJOK dilakukan dalam kondisi yang normal, yaitu Guru hanya mengumpulkan, menyetorkan, atau mengunggah di *e-raport* nilai akhir siswa dengan nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) tanpa proses yang belum tentu standar.

Pada masa Pandemi COVID-19 ini pembelajaran PJOK tidak lagi dapat dilakukan bersama-sama di sekolah secara klasikal dengan tatap muka, sehingga dilaksanakan melalui pembelajaran daring, yaitu siswa melakukan olahraga masing-masing di rumah. Dengan tingginya insiden penyakit kardiovaskular yang merupakan ciri khas dari COVID-19, dengan berolahraga dapat membantu mencegah morbiditas dan mortalitas kardiovaskular, baik latihan aerobik maupun anaerobik untuk meningkatkan kesehatan jantung (Patel et al., 2017: 136). Selama sekolah tidak diperbolehkan masuk untuk tatap muka karena infeksi COVID-19, aktivitas fisik siswa akibat materi olahraga tidak dapat dilaksanakan di sekolah seperti biasanya. Guru PJOK dianggap agen profesional yang dapat membantu agar siswa aktif dalam bergerak dalam olahraga selama Pandemi COVID-19 (Hall-López, 2020: 479). Masalah yang terjadi pada pembelajaran PJOK menggunakan daring adalah guru biasanya hanya bercerita teori dalam olahraga kemudian siswa hanya mengirimkan simulasi gerakan olahraga saja dari materi yang diajarkan. Apabila siswa lebih banyak mendengarkan guru melalui daring tanpa melakukan aktivitas fisik dengan kualitas dan durasi yang standar (± 30 menit), maka esensi dari PJOK akan hilang. Oleh karena itu kegiatan aktivitas fisik pada siswa pendidikan dasar perlu direkam dengan baik salah

satunya dengan menuliskan kegiatan olahraga di rumah ke dalam portofolio yang hasilnya dapat digunakan sebagai acuan penilaian keterampilan.

Portofolio adalah kumpulan pekerjaan siswa yang direncanakan yang akan dapat menceritakan kisah upaya, kemajuan, atau pencapaian siswa dalam mata pelajaran atau keahlian tertentu. Koleksi ini harus mencakup keterlibatan siswa dalam memilih atau memilih materi portofolio mereka; pedoman pemilihan materi portofolio; kriteria untuk menentukan kualitas; dan bukti refleksi diri oleh siswa yang bersangkutan (Supratiknya, 2012: 56). Dengan bentuk laporan aktivitas fisik dalam format portofolio ini diharapkan siswa dapat dengan fleksibel dalam melakukan olahraga mandiri di rumah. Berikut ini adalah desain penilaian keterampilan yang dapat dilakukan dalam bentuk portofolio dalam melaksanakan penilaian keterampilan.

Laporan Aktivitas Fisik di Rumah	
No. Absen: Kelas:	
Nama Lengkap:	
Hari/Tanggal:	
Mulai Jam: Selesai Jam:	
Jenis Aktivitas:	
Tujuan:	
Manfaat:	
Isi Kegiatan:	
.....	
.....	
<i>Siapkan file foto/video untuk jika ada*</i>	
Mengetahui,	Nama Siswa
<i>(tanda tangan)</i>	<i>(tanda tangan)</i>
.....
Orang Tua/Wali/Kerabat/Saudara	
(No. HP)	
<i>(ditulis tangan)</i>	

Gambar 1. Contoh Format Penilaian Keterampilan PJOK berbasis Portofolio

Penilaian dengan portofolio merupakan salah satu terobosan yang dapat dilakukan dalam menilai aktivitas fisik olahraga pada aspek keterampilan pada tingkat pendidikan dasar pada pembelajaran daring di rumah. Siswa dapat memilih berapa lama waktu yang dilakukan dalam berolahraga di rumah, misalnya: satu kali dalam 1 minggu dengan durasi 60 menit, atau dua kali dalam satu minggu dengan durasi 45 menit, atau tiga kali dalam satu minggu dengan durasi 30 menit. Guru dapat memberikan variasi dalam alternatif penilaian dengan bentuk portofolio ini, karena mengingat bahwa setiap siswa memiliki kondisi yang berbeda-beda, tidak semua memiliki fasilitas untuk pembelajaran daring dengan baik. Selain itu, kepada karakteristik siswa di pendidikan dasar masih memerlukan pendampingan dalam belajar di rumah. Oleh karena itu Guru PJOK juga berkolaborasi dengan keluarga siswa baik orang tua, wali, atau saudara yang mendampingi untuk memantau perkembangan siswa dalam belajar di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, B. S., & Winarno, M. E. 2016. Pengembangan Instrumen Penilaian Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kelas VIII Semester Gasal. *Jurnal Pendidikan*, 1(7), 1449-1463.
- Daniel, S. J. 2020. Education and the COVID-19 pandemic. *PROSPECTS*, 49(1-2), 91-96. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>
- Hall-López, J. A. 2020. Physical Activity Levels in Physical Education Teachers Before and During School Suspension Brought By the Covid-19 Quarantine. *Physical Education and Sport*, 18(2), 475-481.

<https://doi.org/https://doi.org/10.22190/FUPES200607045H>

- Kastina, Z. V. K., & Sujianto. 2017. Implementasi Sistem Penilaian dalam Kurikulum 2013 di SMA Negeri 2 Pekanbaru. *JOM FISIP*, 4(1), 1–15.
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Supriyadi. 2019. Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(10), 1364–1379. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v4i10.12845>
- Ocana, J. M., Morales-Urrutia, E. K., Perez-Marin, D., & Pizarro, C. 2020. Can a Learning Companion Be Used to Continue Teaching Programming to Children Even During the COVID-19 Pandemic? *IEEE Access*, 8, 157840–157861. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.3020007>
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. 2017. Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, 9(2), 134–138. <https://doi.org/10.4330/wjc.v9.i2.134>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. 2020. Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Reimers, F. M., & Schleicher, A. 2020. A framework to guide an education response to the COVID-19 Pandemic of 2020. OECD.
- Supratiknya, A. 2012. *Penilaian Hasil Belajar dengan Teknik Nontes*. Gejayan Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

- Winarno, M. E., Yudasmara, D. S., Taufik, & Fadhli, N. R. 2019. Identification of High School Physical Education Teacher Assessment Model. In *Advances in Health Science Research (AHSR)* (Vol. 7, hal. 115–119).
- Wuest, D. A., & Fiset, J. L. 2012. *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport* (17 ed.). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

METODE SIGAP MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMA DI MASA PANDEMI COVID 19

Miftahkodin, M.Pd.⁸

SMA Negeri 7 Kediri

“Metode SIGAP yang dikombinasikan dengan platform kelas online terbukti dapat menghemat waktu dan uang serta penyampaian pembelajaran yang efektif.”

Covid-19 merupakan virus RNA yang menginfeksi saluran pernafasan (Yuliana, 2020). Pertama terdeteksi pada Desember 2019 di kota Wuhan, Tiongkok. Pandemi ini telah menginfeksi lebih dari 4,3 juta orang di hampir 200 negara di seluruh dunia, mengakibatkan hampir 300.000 kematian (Woods *et al*, 2020). Lebih dari 1 miliar dan 575 juta siswa di sekitar 188 negara di seluruh dunia dilaporkan terkena dampak penutupan sekolah dan universitas karena tindakan pencegahan yang diambil oleh negara-negara terhadap penyebaran Covid-19 (UNESCO, 2020).

⁸ Penulis lahir di Kediri, 23 Januari 1969, penulis merupakan Guru PJOK SMA Negeri 7 Kediri Jawa Timur, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di IKIP Negeri Malang (1994), sedangkan gelar Magister Pendidikan Jurusan Teknologi Pendidikan Konsentrasi Olahraga diselesaikan di Universitas Adibuwana Surabaya (2013).

Diberlakukannya PSBB maka solusi yang diberikan untuk melakukan kegiatan belajar mengajar adalah pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran jarak jauh memanfaatkan teknologi terkini menggunakan media teknologi informasi. Solusi ini tentu saja menjadi perdebatan karena beberapa kendala. Pembelajaran jarak jauh memungkinkan pendidik dan peserta didik tetap dapat melakukan kegiatan belajar mengajar walaupun tidak dalam satu ruangan. Tetapi kekurangannya adalah metode ini membutuhkan peralatan atau media yang belum merata kepemilikannya. Seperti sinyal internet yang setiap daerah bisa berbeda, dan juga peralatan *smartphone* dan *laptop* yang tiap individu memiliki spesifikasi yang berbeda atau bahkan ada yang tidak memiliki.

Dengan adanya peraturan tersebut beberapa guru mata pelajaran harus mengganti metode mengajar mereka. Salah satu mata pelajaran yang terkena dampak dari Covid-19 adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan, yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan perubahan menyeluruh dalam kualitas individu secara fisik, mental dan emosional. Praktik dalam berolahraga sangat penting, karena dengan berolahraga tubuh kita akan terjaga dengan baik dan kondusif (Santika *et al*, 2020).

Pembelajaran online didukung adanya Metode SIGAP. Metode SIGAP membantu merancang dan mengembangkan pembelajaran dalam bentuk pembelajaran dalam jaringan atau online dengan lebih mudah dan nyaman Metode SIGAP sebagai sebuah metode dalam kelas online yang bisa digunakan untuk interaksi antara guru dan murid. Metode SIGAP di bidang pendidikan khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat efektif, serta menjadi

solusi alternatif bagi para pemangku kepentingan yang terus menerus merubah kebijakan di bidang pendidikan. Metode SIGAP yang dikombinasikan dengan platform kelas online terbukti dapat menghemat waktu dan uang serta penyampaian pembelajaran yang efektif. Hal ini tentu mendorong guru penjasorkes SMA Negeri 7 Kediri untuk memanfaatkan Metode SIGAP sebagai solusi alternatif dalam melaksanakan pembelajaran penjasorkes untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas XII di masa pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, sementara metode yang digunakan adalah metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Waktu penelitian adalah 2 bulan dimulai tanggal 4 Agustus 2020 hingga 30 September 2020. Penentuan subyek dalam penelitian ini menggunakan prosedur *purposive sampling*, yaitu metode yang digunakan untuk memperoleh subyek yang kredibel, sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Subyek dalam penelitian ini memiliki kriteria atau syarat yaitu siswa-siswi SMA dan sederajat kelas XII yang mendapat pelajaran penjasorkes di SMA Negeri 7 Kediri. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan wawancara. Penelitian ini berjalan saat masa pandemi Covid-19, dan himbuan untuk melakukan physical distancing, maka peneliti melakukan wawancara menggunakan google form yang dibagikan melalui media internet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah dikumpulkan melalui wawancara selanjutnya direduksi dan dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kualitatif. Melalui teknik

ini berarti peneliti akan menggambarkan, menguraikan, dan menginterpretasikan data yang telah terkumpul sehingga akan memperoleh gambaran secara umum dan menyeluruh mengenai pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan dengan menggunakan Metode SIGAP di SMA Negeri 7 Kediri.

Tabel 1. Persentase Pengguna Platform Kelas Online

No	Platform	Persentase
1	Whatsapp (group)	30%
2	Google Classroom	65,7%
3	Zoom Meeting	4,3%

Pertanyaan pertama adalah “Apakah sekolah Anda mewajibkan untuk memiliki akun kelas online?” Sebesar 95,7% responden menjawab bahwa mereka diwajibkan memiliki akun kelas online. Sisanya sebesar 4,3% menjawab mereka tidak diwajibkan memiliki akun kelas online. Pertanyaan kedua adalah “Platform kelas online apa yang digunakan di sekolah Anda untuk mendukung proses pembelajaran dengan Metode SIGAP?” Sebesar 65,7% responden menjawab mereka menggunakan Google Classroom, 30% menggunakan media Whatsapp (group), 4,3% menggunakan aplikasi Zoom (Tabel 1).

Tabel 2. Persentase Kelas Online Khusus Mata Pelajaran Penjasorkes

No	Kepemilikan	Persentase
1	Memiliki	80%
2	Tidak	20%

Pada Table 2. menjelaskan pertanyaan ketiga yaitu “Apakah Anda memiliki kelas online khusus untuk mata pelajaran Penjasorkes?” Sebesar 80% responden menjawab mereka memiliki kelas online khusus untuk mata pelajaran Penjasorkes, Dari hasil wawancara kenapa mereka tidak mempunyai kelas online khusus Penjasorkes adalah mereka sudah memiliki grup whatsapp kelas, dimana guru mata pelajaran memberikan instruksi kepada ketua kelas untuk diteruskan kepada teman-temannya melalu grup whatsapp.

Tabel 3. Persentase Keterlaksanaan KBM Penjasorkes

No	Terlaksana	Persentase
1	Iya	92,8%
2	Tidak	7,2%

Pertanyaan keempat adalah “Apakah selama pandemi, sekolah Anda tetap melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan? Sebesar 92,8% responden menjawab jika pembelajaran penjas masih tetap terlaksana (Tabel 3).

Tabel 4. Efektivitas KBM Penjasorkes Selama Pandemi Covid-19 Menggunakan Metode SIGAP

No	Efektivitas	Persentase
1	Iya (Efektif)	85,9%
2	Tidak (Tidak Efektif)	14,1%

Pada Table 4. menjelaskan pertanyaan kelima yaitu “Bagaimana penilaian anda mengenai pembelajaran penjas selama masa Covid19?” Dengan pilihan jawaban

efektif atau tidak efektif serta pemberian saran. Sebanyak 85,9% para responden menyatakan bahwa pembelajaran Penjasorkes Menggunakan Metode SIGAP selama masa pandemi Covid-19 sudah efektif. Karena guru Penjasorkes sudah melaksanakan apa yang seharusnya dilakukan, seperti memberi contoh gerakan dengan merekam dirinya sendiri kemudian dikirim kepada siswa melalui media online. Tanggapan dari responden juga beragam, seperti Responden A mengatakan “Seharusnya guru Penjas memberikan materi beserta aktivitas secara langsung bukannya dengan teori”. Responden B juga berkomentar “Seharusnya guru tidak hanya memberikan video/link dari You Tube saja. Baiknya diadakan kelas daring lewat aplikasi zoom. Jadi, siswa dapat menyaksikan bagaimana guru mempraktikkan materi tersebut secara langsung.

SIMPULAN DAN SARAN

Pembelajaran Penjasorkes mendapatkan berbagai hambatan selama masa pandemi Covid-19. Pelaksanaan pembelajaran yang semula tatap muka dengan dukungan sarana dan prasarana yang ada sehingga pembelajaran berjalan dengan efektif. Tetapi dengan pembelajaran di masa pandemi Covid-19 yang dihimbau dilakukan secara daring maka guru mata pelajaran Penjasorkes yang mendapat tantangan tersendiri bagaimana caranya membuat sebuah inovasi pembelajaran yang menarik meskipun dilakukan secara daring. Beberapa guru di SMA Negeri 7 Kediri telah melakukan kegiatan pembelajaran dengan baik seperti menggunakan metode SIGAP yang dipadukan dengan kelas online khusus untuk pelajaran Penjasorkes. Sebanyak 85,9% para responden menyatakan bahwa pembelajaran Penjasorkes Menggunakan Metode SIGAP selama masa pandemi Covid-19 sudah efektif.

Sementara 14,1% responden mengatakan bahwa pembelajaran Penjasorkes Menggunakan Metode SIGAP selama pandemi Covid-19 ini tidak efektif. Dari hasil penelitian ini diharapkan guru Penjasorkes dapat menggabungkan Metode SIGAP dengan permainan yang dapat diterapkan pada peserta didik untuk melakukan praktik lapangan. Sehingga pembelajaran akan menjadi lebih efektif dan menarik. Pembelajaran Penjasorkes selama masa pandemi Covid-19 diprioritaskan untuk memperkuat imunitas dan kebugaran tubuh peserta didik dengan melakukan olahraga di rumahnya masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendikbud. 2020. Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Kemendes. 2020. Permenkes Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Santika, I. G. P. N. A., Adiatmika, I. P. G., & Subekti, M. 2020. Training Of Run Star For Agility Volleyball Athlete Junior High School 2 Denpasar. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*. 4(1): 128-141. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1137>.
- UNESCO. 2020. Webinar: A new world for teachers, education's frontline workers. <https://en.unesco.org/news/Covid19-webinar-new>.
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I.,

Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C., Coelho-Júnior, H. J., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Ji, L. L. 2020. The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine & Health Science*. 2(2):55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>.

Yuliana. 2020. Corona virus diseases (Covid-19); Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and Healthy Magazine*. 2 (February): 124–137. <https://doi.org/10.2307/j.ctvzxxb18>.

BAB III
PEMANFAATAN TEKNOLOGI
PENUNJANG MERDEKA BELAJAR

REVITALISASI DIGITAL TERHADAP PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Azhar Ramadhana Sonjaya, M.Pd⁹

Pendidikan Jasmani Universitas Garut

“Penerapan kebijakan pembelajaran daring saat ini memberikan peluang yang besar terhadap aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan siswa terhadap penggunaan dan pemanfaatan digital dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga”

Mentaati aturan dengan slogan #dirumahaja #patuhi3M dalam setahun terakhir ini menjadi trending topik di Indonesia, hadirnya makhluk ciptaan Tuhan ini (Covid-19) memaksa masyarakat di Dunia dan khususnya di Indonesia menjalankan protokol kesehatan demi memutus rantai penyebaran Covid-19. Sampai dengan tanggal 13 Februari 2021 kasus penambahan pasien Covid-19 terkonfirmasi sebanyak 8.844 dari total Kasus Covid-19 Kini 1.210.703 di Indonesia (<https://covid19.go.id/>). Kehadiran Covid-19 yang tidak

⁹ Penulis lahir di Kota Cirebon, 11 Mei 1988. Penulis merupakan Dosen Universitas Garut Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan dengan tugas tambahan sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Periode ke-2 (2020-2024). Penulis menyelesaikan program Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Indonesia (2011), sedangkan gelar Magister diselesaikan di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia (2014).

disangka oleh Masyarakat Dunia ini berdampak secara langsung terhadap kehidupan sosial bermasyarakat, salah satu dampaknya adalah dirumahnya para pekerja sektor formal dan informal dengan konfirmasi dari kemnaker.go.id adalah pekerja formal yang dirumahkan mencapai 1,1 juta orang sementara yang di-PHK mencapai 380.000 orang. Sementara itu, pekerja sektor informal yang terdampak mencapai 630.000 orang yang sudah terverifikasi melalui NIK dan KTP. Namun tidak hanya kehidupan sosial saja yang terbatas secara umum akan tetapi kegiatan fisik seperti berolahraga baik secara massal maupun kelompok diberhentikan sementara, sehingga aktifitas fisik tersebut hanya dapat dilakukan dirumah saja secara individu. Hal tersebut mengakibatkan menurunnya imunitas tubuh yang sangat rentan terpapar virus, sehingga banyak pelaku atau penggiat olahraga melakukan aktifitas fisik dirumah dengan melakukan gerakan *WorkOut* demi menjaga imunitas dalam tubuh setiap individu.

Seiring berjalannya waktu bencana non alam ini, pemerintah Republik Indonesia tidak dapat memastikan kapan akan berakhir, sehingga masyarakat mulai merasa jenuh dengan berbagai aktivitas yang dibatasi. Sebagai solusi dari badan kesehatan Dunia pembuatan vaksin terhadap penyebaran virus Covid-19 di Dunia telah melakukan penelitian dan pengembangan vaksin tersebut, yang kini sudah banyak diproduksi dan didistribusikan ke seluruh penjuru Dunia dengan harapan bahwa vaksin tersebut dapat meminimalisir penyebaran virus Covid-19 dan tubuhpun dapat menangkalkan masuknya virus ke dalam tubuh manusia. Dengan demikian pemerintah Indonesia mengarahkan kesetiap warga Negara nya untuk bias divaksin sebagai alternatif penangkalan virus covid-19.

Berbagai aktifitas masyarakat mulai secara bertahap dapat dilakukan dengan tetap menerapkan anjuran pemerintah (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak dan tidak berkerumun). Namun yang sangat disayangkan masih belum terasa pada aktivitas bidang pendidikan yang hingga saat ini aktivitas belajar mengajar masih menggunakan metode pembelajaran daring, beberapa bidang ilmu mungkin bisa dilakukan secara online/daring, namun pada bidang ilmu yang membutuhkan praktikum terhadap proses pembelajarannya merupakan sebuah tantangan global pendidikan untuk bisa menyampaikan materi pembelajaran praktik melalui daring. Hal unik yang dapat ditemui saat pembelajaran jasmani dan olahraga adalah pemberian tugas yang tidak sesuai dengan kompetensi jenjang pendidikan, sehingga siswa melakukan praktik yang ditugaskan oleh guru melihat kutipan video dari Youtube sebagai contoh dalam melakukan tugas. Siswa tidak dapat merasakan bahwa apakah gerakan yang dilakukannya benar atau tidak dan tidak ada evaluasi langsung yang diberikan oleh guru kepada siswa. Dari berbagai kendala yang dihadapi terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di masa pandemi Covid-19 maka seorang guru dituntut untuk membuat rencana pembelajaran secara digital dengan berbagai indikator pembelajaran yang dapat diterima oleh siswa sesuai dengan kompetensi belajarnya.

Digitalisasi olahraga merupakan hal baru diberbagai bidang keilmuan keolahragaan diantaranya manajemen olahraga, industry olahraga dan jurnalistik olahraga. Pengembangan yang sangat cepat dan signifikan dalam dunia olahraga memberikan kontribusi maksimal saat di masa pandemi sekarang. Hal ini dapat di adopsi dan dilakukan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, beberapa system manajemen aplikasi

pembelajaran sudah muncul untuk mendukung proses pembelajaran secara daring, melalui berbagai platform aplikasi digital yang menyediakan jasa pembelajaran melalui daring. Sehingga guru dan siswa dapat berinteraksi langsung secara virtual, terkait dengan proses pembelajaran beberapa aplikasi yang tersedia telah mendukung aktifitas pembelajaran yang sudah direncanakan oleh guru untuk dapat menggunakan aplikasi tersebut salah satunya adalah aplikasi *workout, fitness tracker, smartwatch sport* dan system pembelajaran akademik daring (*e-learning*) yang bisa diakses antara guru dan siswa, namun yang harus diperhatikan dalam proses pembelajaran daring adalah guru tetap memperhatikan perkembangan *hard skill* dan *softskill* siswa nya dalam melakukan tugas gerak yang diberikan.

Pembelajaran daring pada proses pembelajaran pendidikan jasmani memiliki pengembangan model pembelajaran yaitu model *hybrid learning*. Model pembelajaran ini secara teknis pelaksanaannya hampir sama dengan model *blended learning* yaitu menggabungkan model pembelajaran tatap muka dengan model pembelajaran melalui jaringan (daring) yang menjadi pembeda dalam model tersebut adalah *hybrid learning* dalam proses pembelajarannya siswa diberikan materi ajar lengkap secara virtual melalui *e-learning* sedangkan *blended learning* siswa diberikan keleluasaan penuh untuk mencari berbagai kegiatan pembelajaran terhadap materi yang diberikan guru, namun dua model tersebut memiliki kesamaan tentang proses pembelajarannya yang dilakukan secara tatap muka dan daring (Hidayatullah & Anwar, 2020). Selain itu perkembangan model pembelajaran secara digital dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga adalah *portal schoology* metode ini sebenarnya baik jika digunakan pada tingkat perguruan tinggi karena

berbagai aplikasi yang digunakan adalah melalui *video blog* berupa rekaman video, gambar dan pendukung lainnya yang dapat mengasah keterampilan mahasiswa dalam membuat tugas melalui video sehingga guru/dosen dapat melihat tugas gerak yang dilakukan mahasiswa yang berkaitan dengan aspek psikomotorik (Jayul & Irwanto, 2020).

Penerapan kebijakan pembelajaran daring saat ini memberikan peluang yang besar terhadap aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan siswa terhadap penggunaan dan pemanfaatan digital dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Sehingga kita sebagai tenaga pendidik semaksimal mungkin dapat memanfaatkan situasi ini dengan bijak, dengan terus menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa demi membangun karakter siswa. Harapan yang dimiliki oleh seorang guru adalah siswa nya mampu menerima materi belajar dengan baik meskipun situasi dan kondisi hingga saat ini belum memungkinkan tatap muka untuk proses pembelajaran. Maka dengan pemanfaatan perkembangan digital guru mampu mendidik siswa nya dan menjawab semua keadaan yang dirasakan oleh setiap siswa saat proses pembelajaran dengan metode dan model pembelajaran *blended learning/hybrid learning*, yang menurut penulis saat ini metode tersebut efektif digunakan sebagai bahan referensi model pembelajaran dimasa pandemi Covid-19, Asa yang ada sebagai tenaga pendidik adalah terus menyebarkan keilmuan sesuai dengan bidang ilmu nya kepada para peserta didik dan masyarakat umum, demi menjaga martabat suatu Negara dengan terus meningkatkan kompetensi diri sesuai bidang ilmu yang dipilih.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayatullah, F., & Anwar, K. (2020). Hybrid Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Dan Menengah Maupun Pendidikan Olahraga Perguruan Tinggi. *Prosiding SENOPATI (Seminar Olahraga Pendidikan Dalam Teknologi Dan Inovasi)*, 1(1), 1–7. Retrieved from <http://publikasi.stkippgri-bkl.ac.id/index.php/senopati/article/view/502/359>
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19 Achmad. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Krisiandi.2021.Update 13 Februari: Tambah 8.844, Total Kasus Covid-19 Kini 1.210.703.<https://nasional.kompas.com/read/2021/02/13/17142491/update-13-februari-tambah-8844-total-kasus-covid-19-kini-1210703>.(diakses tanggal 13 Februari 2021).
- Miranti.2020. Imbas Corona, Lebih dari 3,5 Juta Pekerja Kena PHK dan Dirumahkan.<https://money.kompas.com/read/2020/08/04/163900726/imbas-corona-lebih-dari-3-5-juta-pekerja-kena-phk-dan-dirumahkan?page=all>.(diakses 13 Februari 2021)

"IMPLEMENTASI KAMPUS MERDEKA BELAJAR MATA KULIAH *SPORT JOURNALISTIC* DI MASA PANDEMIK COVID -19 PADA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI/OLAHRAGA, KESEHATAN DAN REKREASI"

Habibie, S.Sos., M.Pd. ¹⁰

Universitas Islam "45" Bekasi

"Implementasi kampus merdeka belajar pada prodi pendidikan jasmani/olahraga, dengan mengambil mata kuliah diluar prodi pendidikan jasmani dan olahraga sebanyak 24 SKS di prodi ilmu komunikasi"

Kabar menggembirakan dari hasil penelitian dan Riset kesehatan untuk menciptakan vaksin virus corona telah berhasil. Perjalanan yang memakan waktu lama dalam meneliti obat yang dapat melawan virus corona pada Desember tahun 2020. Beberapa negara maju yang memproduksi vaksin Covid-19, bahwa

¹⁰ Penulis lahir di Bekasi, 08 Agustus 1984, penulis merupakan Dosen Universitas Islam 45 prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, dalam bidang Manajemen Pendidikan Jasmani dan Organisasi Olahraga, Jurnalistik Olahraga dan Evaluasi Pembelajaran Penjas. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Komunikasi di Universitas Islam Negeri "SGD" Bandung (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2015), dan sekarang sedang studi lanjut Doktor Pendidikan Jasmani/Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

efektivitas vaksin corona Sinopharm cukup tinggi mencapai 79 %, Pfizer 95 % dan Moderna 94 % (Kompas.com 31 Desember 2020-Kalah tipis dari Pfizer dan Moderna Inilah Keampuhan vaksin virus corona Sinopharm-Kontan.co.id). Sehingga negara-negara yang berdampak bencana virus corona yang semakin bertambah dengan cepat memesan vaksin tersebut. Indonesia menjadi salah satu negara pengimpor vaksin dari negara maju seperti China dan negara di Eropa yang memproduksi vaksin virus corona. Mengingat penduduk Indonesia yang semakin hari meningkat kasus positif virus corona, menurut data dari Gugus Tugas Covid-19 terkonfirmasi sebanyak 1.233.959 kasus positif, 1.039.674 kasus pasien sembuh dan 33.596 kasus pasien meninggal Update terakhir tanggal 16 Februari 2021 (covid19.go.id).

Proses pembelajaran di era digital pada saat ini khususnya di Indonesia sudah pernah dilakukan oleh negara-negara maju, bahkan sampai sekarang. Memasuki abad 21 dengan kemajuan teknologi komunikasi dan informasi melalui digitalisasi luar jaringan/internet (*internal network*) dan dalam jaringan/intranet (*eksternal network*) sudah berjalan. Namun di negara-negara berkembang hanya sebagian kecil yang bisa melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau menggunakan media internet atau digital. Bahkan diperguruan tinggi sekalipun pada prodi teknologi informasi sudah membuat produk pembelajaran melalui internet dengan situs Ruang Guru, YouTube, Google Classroom, Edmodo dan media aplikasi pembelajaran lainnya. *Impact* adanya pandemik Covid-19 hampir seluruh elemen utama dan pendukung pendidikan mulai dari guru, dosen, siswa, mahasiswa dan tenaga pendidik lainnya pun mulai “melek media” internet dan digital dengan menggunakan berbagai *hardware* dan aplikasi pendukung.

Pembelajar pada Perguruan Tinggi

Dampak Covid-19 pada aktivitas belajar dan pembelajaran yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi menjadi tantangan tersendiri bagi civitas akademik terutama seorang dosen. Pembelajaran diperguruan tinggi tentu amat berbeda dengan pembelajaran disekolah. Karena seorang mahasiswa dituntut untuk mandiri dalam mencari dan mengeksplor skill dan kemampuan dirinya dalam belajar. Bahkan tidak ada satu buku wajib yang dimiliki oleh seorang mahasiswa dalam setiap mata kuliah yang akan dipelajarinya, banyak referensi baik *hardcopy* maupun *softcopy* yang didapat melalui website materi bacaan mata kuliah di internet. Dosen sebagai partner atau mitra mahasiswa dalam pembelajaran, dituntut untuk memberikan materi perkuliahan secara holistik, baik dalam mengarahkan, membimbing, mendampingi dan menginovasi serta mengkreasikan mahasiswa untuk mencari sumber materi kuliah yang mudah didapat dengan media digital online. Tak sedikit dosen yang sudah berusia diatas 55-60 tahun masih gagap digital/teknologi, sehingga hanya bisa menggunakan aplikasi paling mudah dan simple dalam menyampaikan dan menerima tugas atau materi melalui media pesan elektronik seperti gmail, yahoo mail, aplikasi WhatsApps, dan aplikasi lainnya.

Kemajuan ilmu pengetahuan teknologi dan informasi menjadi tuntutan bagi dosen dalam mengembangkan media dan aplikasi pembelajaran. Pembelajaran tatap muka di kelas atau kampus memang sangat penting, secara psikologis terjadi hubungan yang terikat dan kedekatan terjalin antara mahasiswa dan dosen. *Fedback* pembelajaran dikelas secara langsung dapat terlihat *impact*-nya, bahkan secara etika mahasiswa dapat tercermin dari *attitude real* dikelas.

Kampus Merdeka Belajar

Kebijakan pemerintah dalam menerapkan kampus merdeka belajar yang digulirkan pada tahun 2020 mendapat dukungan dari dunia akademik perguruan tinggi di seluruh Indonesia. Kebijakan tersebut salah satunya yaitu mahasiswa diberikan kesempatan dalam melaksanakan kewajiban mengambil mata kuliah diluar program studi yang sedang dipelajarinya. Menurut Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadim Anwar Makarim yaitu Perguruan tinggi wajib memberikan hak bagi mahasiswa untuk secara sukarela, jadi mahasiswa boleh mengambil ataupun tidak SKS di luar kampusnya sebanyak dua semester atau setara dengan 40 SKS. Nadiem menilai saat ini bobot SKS untuk kegiatan pembelajaran di luar kelas sangat kecil dan tidak mendorong mahasiswa untuk mencari pengalaman baru, terlebih di banyak kampus, pertukaran pelajar atau praktik kerja justru menunda kelulusan mahasiswa. Lebih lanjut, Mendikbud menjelaskan terdapat perubahan pengertian mengenai SKS. Setiap SKS diartikan sebagai 'jam kegiatan', bukan lagi 'jam belajar'. Kegiatan di sini berarti belajar di kelas, magang atau praktik kerja di industri atau organisasi, pertukaran pelajar, pengabdian masyarakat, wirausaha, riset, studi independen, maupun kegiatan mengajar di daerah terpencil. Setiap kegiatan yang dipilih mahasiswa harus dibimbing oleh seorang dosen yang ditentukan kampusnya.

Tentunya ini menjadi terobosan dan gebrakan bagi pendidikan di perguruan tinggi untuk menyikapi secara cepat dan tepat sasaran *output*-nya. Perkuliahan yang melulu dilakukan di kelas dengan sistem ceramah dan diskusi di kampus membuat mahasiswa hanya mampu dalam tataran teoritis, minim pengalaman dan pengetahuan yang didapat dari luar kampus. Hasil penelitian Hendrik dan Yandri (2020) yang berjudul

Implementasi Kebijakan Kemerdekaan Belajar dalam proses Pembelajaran di Kampus IAKN Kupang Provinsi NTT, bahwa implementasi belajar secara mandiri dan kreatif berjalan secara baik dan dapat meningkatkan kemampuan berpikir mahasiswa secara baik dalam proses pembelajaran. Dengan demikian proses belajar secara mandiri dan kreatif perlu dipertahankan untuk pembelajaran yang bermutu. Pada umumnya program studi bidang keolahragaan di universitas ataupun Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan, pada program studi keolahragaan terbagi menjadi tiga jurusan yaitu pendidikan jasmani atau olahraga, pendidikan kepelatihan olahraga dan ilmu keolahragaan.

Berdasarkan kajian, analisis dan evaluasi penulis lakukan pada proses pembelajaran mata kuliah jurnalistik olahraga di program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam 45 yaitu dengan memanfaatkan media online yang paling mudah untuk mempraktekkan membuat jenis-jenis berita, artikel/opini, karikatur dan surat pembaca. Pada situs-situs media masa online sangat mudah dan banyak referensi yang digunakan oleh mahasiswa. Pada pembahasan teoritis dilakukan dengan multi metode yaitu menggunakan rekaman audio maupun video presentasi yang diupload ke media aplikasi *google classroom* dan *edmodo*, serta android melalui *WhatsApps grup*. Kapan pun dan dimanapun mahasiswa dapat mengakses dan mempelajari materi tersebut. Sehingga sangat hemat dan efisien dalam penggunaan kuota internet pengakses. Pada pertemuan tertentu pembelajaran tatap muka melalui aplikasi *zoom meeting*, *google meet*, *webex* dan *video whatsApps* pun tak terelakan, untuk melihat respon mahasiswa, *feedback* materi yang sudah dipelajari dan merespon

tanya jawab mendiskusikan pertanyaan yang sudah dilontarkan melalui aplikasi pembelajaran.

Output mata kuliah jurnalistik olahraga adalah mahasiswa bisa membuat produk berupa *blog* atau *webisite* pribadi yang berisi tentang tugas menulis berita-berita, opini/artikel ilmiah media masa, tajuk rencana yang didapat dari hasil liputan dan wawancara digital, baik dari website, youtube dan siaran berita di website resmi tentang olahraga. Ini menjadi salah satu alternatif dan sarana bagi mahasiswa sebagai praktek latihan menulis dan menganalisis untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah atau skripsinya kelak. Sehingga rekaman digital mahasiswa dapat dimanfaatkan sebagai salah satu karya yang bisa diisi kembali kontennya setelah selesai mata kuliah tersebut, dan menjadi kreativitas karya nyata mahasiswa yang bisa dimanfaatkan oleh mahasiswa lainnya untuk pembelajaran jurnalistik olahraga bagi mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi lainnya. Implementasi kampus merdeka belajar pada prodi pendidikan jasmani/olahraga, dengan mengambil mata kuliah diluar prodi pendidikan jasmani dan olahraga sebanyak 24 SKS di prodi ilmu komunikasi. Ada korelasi dengan bidang olahraga di ilmu komunikasi seperti mata kuliah menulis berita dan artikel, bahasa jurnalistik, wawancara untuk liputan olahraga, dan mata kuliah lainnya. Terlebih multi dan single event olahraga semakin banyak diselenggarakan hampir di setiap kota dan kabupaten, provinsi bahkan nasional. Seperti ; pekan olahraga daerah, pekan olahraga pelajar, olimpiade olahraga sekolah nasional, pekan olahraga nasional dan kejuaraan/kompetisi olahraga lainnya (SEA Games, Asian Games dan Olimpiade). Bahkan peluang menjadi seorang jurnalis/wartawan olahraga sangat besar peluangnya bagi sarjana olahraga, karena sudah memahami regulasi, teori dan praktis olahraga. Ini

menjadi tantangan dan motivasi bagi mahasiswa olahraga yang ingin merasakan belajar ilmu pengetahuan diluar prodi yang sedang dipelajarinya. Kampus merdeka belajar menjadi salah satu inovasi yang harus dimanfaatkan dan jelas *ouputnya* bagi mahasiswa agar dapat mengenal dan mendapat pengalaman baru dalam belajar yang tidak biasa.

DAFTAR PUSTAKA

<https://mediaindonesia.com/opini/298964/covid-19-dan-pembelajaran-daring>. Diakses pada tanggal 11 Februari 2021.

<https://news.detik.com/berita/d-4822565/kemendikbud-jelaskan-alasan-di-balik-konsep-merdeka-belajar-nadiem-makarim>

<https://www.kompas.com> "Ini Rangkuman 4 Kebijakan Kampus Merdeka Mendikbud Nadiem. 25 Januari 2020, 11:35 WIB. Diakses pada tanggal 11 Februari 2021.

<https://Kompas.com> 31 Desember 2020-Kalah tipis dari Pfizer dan Moderna Inilah Keampuhan vaksin virus corona Sinopharm. kesehatan.kontan.co.id. diakses pada tanggal 11 Februari 2021.

<https://www.ideapers.com/2020/03/plus-minus-kampus-merdeka-mendikbud-nadiem-makarim.html>

Hendrik A.E. Lao, Yandri Y.C Hendrik. 2020. Implementasi Kebijakan Kemerdekaan Belajar dalam Proses Pembelajaran di Kampus IAKN Kupang-NTT. *Jurnal Dedikasi Pendidikan, Vo. 4, No. 2, Juli 2020 : 201- 210.*

www.covid19.go.id

PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI VIDEO TAPE FEEDBACK DALAM PEMBELAJARAN DARING

Andi Fepriyanto, M.Pd¹¹

STKIP PGRI Sumenep

“Pemanfaatan video tape feedback (VTFB) dapat digunakan dalam pembelajaran daring guna meningkatkan keterampilan teknik dasar senam lantai guling depan”

Satu tahun sudah virus corona (Covid-19) terjadi di Indonesia, banyak dampak yang diakibatkan pandemi covid-19 dari bidang perekonomian sampai bidang pendidikan. Meskipun pada bulan januari sudah dilaksanakan vaksinasi tahap pertama, namun masyarakat yang positif terjangkit covid-19 terus naik tembus pada angka 1 juta. Sesuai dengan data yang dikeluarkan oleh komite penanganan covid-19 dan

¹¹ Penulis lahir di Sumenep, 07 Februari 1989, penulis merupakan Dosen STKIP PGRI Sumenep dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2011), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2014). Menjadi Asesor Pelatih Olahraga sejak (2015) di bawah naungan BNSP LSP-POR.

pemulihan ekonomi nasional dalam webnya (covid.go.id) tertanggal 2 Februari 2021 pasien positif berada pada angka 1.099.687, pasien yang sembuh 896.530, sementara yang meninggal 30.581 jiwa dari berbagai usia dan bermacam-macam profesi. Sehingga dalam rangka menekan angka peningkatan pasien positif covid-19 berbagai cara dilakukan pemerintah dari menutup tempat hiburan, membatasi jam malam sampai memberlakukan pembelajaran jarak jauh atau PJJ dari tingkat sekolah paling dasar sampai perguruan tinggi. Sesuai dengan surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Menteri Dalam Negeri tentang Perubahan atas Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Nomor 01/KB/2020, Nomor 516 Tahun 2020, Nomor HK.03.01/Menkes/363/2020, Nomor 440-882 Tahun 2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Sehingga bagi sekolah ataupun perguruan tinggi yang masih berada pada zona orange dan merah dilarang melaksanakan pembelajaran tatap muka sesuai dengan apa yang telah tercantum pada surat keputusan bersama pada poin b yang berbunyi “satuan pendidikan yang berada di daerah ZONA ORANYE dan MERAH berdasarkan data Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Nasional, dilarang melakukan proses pembelajaran tatap muka di satuan pendidikan dan tetap melanjutkan kegiatan Belajar Dari Rumah (BDR)”.

Pembelajaran jarak jauh atau yang lebih kita kenal dengan istilah pembelajaran daring merupakan kegiatan belajar dari rumah, artinya setiap mahasiswa dan dosen belajar dan mengajar dari rumah masing-masing menggunakan aplikasi tatap maya yang dapat

membantu kegiatan proses belajar mengajar selama pandemi covid-19 meskipun efektivitasnya masih sering kita pertanyakan. Pembelajaran daring yang telah terlaksana memang cukup dapat menggantikan pembelajaran tatap muka, namun apabila dilihat dari efektivitas, pembelajaran daring belum mampu membuat tujuan pembelajaran tercapai. Ketidaksiapan mahasiswa dan dosen baik dari sisi kemampuan menggunakan teknologi maupun ketersediaan sarana pembelajaran yang memadai, koneksi jaringan internet yang buruk di tempat tinggal, biaya, dan belum mampunya mahasiswa serta dosen beradaptasi dengan metode pembelajaran yang baru untuk dapat menghadirkan kondisi kelas yang kondusif secara virtual menjadi faktor yang membuat pembelajaran daring belum efektif dilaksanakan (Damayanti, 2020).

Pembelajaran daring menjadi dilematis terutama pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi (PJOK) dimana pembelajaran yang diajarkan lebih banyak pada aspek keterampilan atau psikomotor. Contohnya melakukan gerakan-gerakan olahraga teknik dasar senam lantai guling depan, tidak mungkin dalam materi ini hanya dijelaskan melalui materi atau kognitif saja, belum tentu bagi mahasiswa yang menguasai materi secara kognitif mampu mempraktikkan gerakan teknik dasar senam lantai guling depan dengan baik. Perlu latihan bertahap dan pendampingan khusus karena sangat beresiko jika dilakukan tanpa media dan sarana yang mendukung serta menunjang untuk melakukan keterampilan gerakan dasar senam lantai guling depan sehingga akan mengakibatkan resiko cedera pada peserta didik.

Guling ke depan adalah gerakan berguling ke depan atas bagian belakang badan tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang (Adi, Sapto,

2018:21). Sedangkan menurut Roji (2007:112) Guling depan adalah bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada mahasiswa yaitu kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki, tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping, bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan, Saat gerakan berguling kedepan kedua tangan tidak ikut menolak. Rangkaian senam lantai guling depan dari tahap sikap awal sampai akhir nampak pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Rangkaian gerakan guling depan mulai sikap awal hingga akhir.

(sumber: Dokumen Pribadi)

Pembelajaran keterampilan teknik dasar senam lantai guling depan secara daring dibutuhkan pemahaman konsep yang baik terhadap mahasiswa, melalui beberapa media pembelajaran dan pendekatan yang digunakan oleh dosen harus mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar mahasiswa. Maka untuk mendukung komunikasi pendekatan yang banyak digunakan dalam

pembelajaran daring yaitu sinkronus dan asinkronus. Pemahaman konsep yang baik akan membuat siswa memperoleh prestasi yang baik. (Sunaryo, 2020). Sehingga melalui pendekatan sinkronus dan asinkronus dosen dapat memanfaatkan video pembelajaran ataupun video tugas mahasiswa berupa video keterampilan gerak dasar sebagai umpan balik atau yang sering kita dengar dengan istilah *video tape feedback* (VTFB).

Pemanfaatan *video tape feedback* (VTFB) dapat digunakan dalam pembelajaran daring guna meningkatkan keterampilan teknik dasar senam lantai guling depan. VTFB sendiri merupakan cara memberikan umpan balik melalui video tayangan dari gerakan yang sudah dilakukan mahasiswa, video dari gerakan setiap mahasiswa dianalisis setiap gerakannya dari tahap awal sampai tahap akhir, kemudian diberikan umpan balik kepada mahasiswa pada gerakan yang mana yang masih kurang benar dan pada menit keberapa dalam video tersebut gerakan yang salah, sehingga dengan begitu melalui cara melihat secara langsung gerakan-gerakan senam lantai guling depan dalam tayangan video, mahasiswa mampu membenahi gerakan-gerakan yang salah atau kurang sempurna dengan latihan yang terstruktur di rumah penggunaan VTFB tidak hanya dilakukan hanya sekali saja namun dilakukan 3-5 kali sampai gerakan teknik dasar senam lantai guling depan mendekati sempurna. Dalam penelitian yang dilakukan Potdevin, Francois and Vors Olivier (2018) Bagaimana umpan balik video dapat digunakan dalam pendidikan jasmani untuk mendukung pembelajaran pemula dalam senam *handstand*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan hanya pada kelompok yang diberikan Video FeedBack (VFB), perubahan pergerakan utama sebagai fungsi pengalaman dalam program PE terstruktur, sejalan

dengan hasil penelitian kualitatif sebelumnya yang mendukung peran VFB. Selain itu, Menickelli Justin (2004) menjelaskan efektivitas umpan balik rekaman video dalam olahraga lemparan forehand menggunakan cakram terbang standar (175 g., Diameter 27 cm), memeriksa kognisi dalam lingkungan belajar yang dikendalikan sendiri ditemukan bahwa peserta didik mampu mengenali kesalahan dan kecenderungan dalam bentuk lemparan mereka di awal akuisisi. Selain itu, pelajar yang dapat mengendalikan diri, apa pun jenis umpan balik yang diberikan, tanpa sadar meminta jadwal umpan balik yang memudar. Temuan ini mendukung pengendalian diri sebagai cara untuk melibatkan pelajar secara kognitif. Selain itu VTFB juga sering digunakan dalam meningkatkan keterampilan dan kinerja dalam sebuah tim dengan mengidentifikasi hal-hal yang membutuhkan perhatian atau kekurangan. Penelitian yang dilakukan Peter O'Donoghue (2006) menjelaskan bagaimana umpan balik diberikan kepada pemain menggunakan sistem analisis pertandingan, berdasarkan pengalaman bekerja dengan atlet yang berkompetisi di turnamen internasional. Dalam penelitiannya urutan video disediakan dengan 2 cara; secara interaktif melalui sistem analisis pertandingan atau sebagai film yang diedit sendiri. Sehingga penggunaan *video tapefeedback* (VTFB) dalam pembelajaran daring dapat dimanfaatkan dalam meningkatkan gerakan-gerakan teknik dasar tentunya dengan menggunakan pendekatan sinkronus dan asinkronus. Dimana pendekatan asinkronus digunakan ketika memberikan hasil video gerakan dasar setiap mahasiswa yang sudah kita analisis. Sedangkan pendekatan sinkronus digunakan ketika memberikan evaluasi bersama mahasiswa agar, gerakan-gerakan yang kurang benar dapat disempurnakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Sapto. 2018. *Bentuk-bentuk dasar gerakan senam*. Malang : UM Press
- Damayanti. 2020. Efektivitas pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 pada perguruan tinggi keagamaan katolik. *Jurnal education technology*, Vol 19, No.3 (2020): 189-210. Doi.org/10.17509/e.v19i3.26978.g13782.
- Menickelli, Justin, "The effectiveness of videotape feedback in sport: examining cognitions in a self-controlled learning environment"(2004). LSU Doctoral Dissertations. 985.
- Peter O'Donoghue. The use of feedback videos in sport. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Volume 6, 2006 - Issue 2. doi.org/10.1080/24748668.2006.11868368.
- Potdevin, Francois and Vors Olivier. 2018. How can video feedback be used in physical education to support novice learning in gymnastics? Effects on motor learning, self-assessment and motivation. *Journal international Physical Education and Sport Pedagogy* 23(3). DOI: 10.1080/17408989.2018.1485138
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Sunaryo, Jorfanda (2020) *Meningkatkan komunikasi guru melalui kegiatan synchronous dan asynchronous untuk menumbuhkan pemahaman konsep siswa*. Bachelor thesis, Universitas Pelita Harapan.
- Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Menteri Dalam Negeri tentang Perubahan atas

Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Nomor 01/KB/2020, Nomor 516 Tahun 2020, Nomor HK.03.01/Menkes/363/2020, Nomor 440-882 Tahun 2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

METODE *D.I.I.E* JADI SOLUSI PEMBELAJARAN DARING PADA PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI *COVID-19*

Nur Ahmad Muharram, M.Or¹²

Universitas Nusantara PGRI Kediri

*“Metode *D.I.I.E* (Digitalization Innovation in Education) merupakan suatu metode baru yang digunakan untuk melakukan proses pembelajaran dimasa pandemi oleh guru dengan dibantu perkembangan pada era digital yaitu internet of virtual yang berkaitan dengan pembelajaran khususnya pembelajaran penjas”*

PENDAHULUAN

Aksi digitalisasi dalam dunia pendidikan ini sedang digarap oleh para ahli agar memungkinkan berbagai kajian dan strategi agar digitalisasi inovasi dalam dunia pendidikan dapat beradaptasi dengan kebutuhan masyarakat saat ini, pertumbuhan bukanlah sesuatu yang pelatihan pendidikan harus dihindari.

¹² Nur Ahmad Muharram lahir di Sragen, 03 September 1988, penulis merupakan Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana S-1 PENJASKESREK di Universitas Sebelas Maret (2011), sedangkan gelar Magister Olahraga diselesaikan di Universitas Sebelas Maret, lulus pada tahun 2014, dan sekarang menempuh program Doktor pada Program Studi Ilmu Pendidikan Konsentrasi Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta.

Belajar yang merupakan perpaduan antara pembelajaran tatap muka, *offline* dan *online*, dan menawarkan solusi baru sebagai metode pembelajaran berdasarkan tutorial siswa dengan mendigitalkan ikhtisar *e-learning*, anggota siswa bebas akan ditampilkan di mana saja, kapan saja. Seiring kemajuan teknologi, pendidik diharapkan tidak menutup mata karena beberapa ahli mengatakan bahwa efek penggabungan teknologi pendidikan pada pengembangan dan digitalisasi *e-learning* akan menjadi pokok bahasan dalam artikel ini. Solusi bagi pendidik yang dilaksanakan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pendidikan secara umum dan dapat membantu meningkatkan pendidikan jasmani dan kesehatan pada khususnya.

Perkembangan teknologi saat ini tidak dapat lagi dihindari karena dunia telah memasuki era digitalisasi. Tak pelak, seorang guru harus memiliki pengetahuan teknologi. Sumintono dkk. (2012: 122-123) mengatakan bahwa TIK dalam pendidikan menyebabkan pergerakan informasi tanpa batas yang dapat dilakukan dengan cepat. Hal ini menyebabkan perubahan dan penyesuaian mendasar dalam cara guru mengajar, siswa belajar, dan manajemen sekolah dari sebelumnya. TIK menyebabkan perubahan peran guru yang tidak hanya sebagai sumber dan penyedia, tetapi juga menjadi mediator bagi mitra belajar siswa. Selain mendongkrak potensi, TIK juga membutuhkan persiapan teknis, pelatihan dan adaptasi yang merupakan tantangan untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan. Dari pernyataan tersebut, sehingga jika TIK digunakan dalam proses pembelajaran dapat membantu dalam memberikan informasi dan peran guru juga tidak hanya sebagai pemberi ilmu tetapi juga sebagai *fasilitator* bahkan sebagai mitra belajar siswa.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang saat ini bertumpu pada kelas tampaknya merefleksikan bahwa pembelajaran olahraga hanya dimulai secara langsung, sehingga cenderung menimbulkan pertanyaan, jika tidak pembelajaran pendidikan jasmani tidak berjalan.? Digitalisasi e-learning yang merupakan model pembelajaran modern dinilai mampu mengesampingkan anggapan bahwa pembelajaran penjas hanya terjadi ketika ada proses tatap muka, karena dengan adanya digitalisasi e-learning siswa juga dapat belajar di mana saja melalui Offline dan sejalan dengan perkembangan teknologi saat ini Seperti yang ditegaskan Jefferies (2013: 303), dengan perkembangan e-learning yang muncul di abad ke-20 dan kini memasuki abad ke-21, siswa mereka memiliki lebih banyak pilihan tentang di mana dan bagaimana untuk mempelajari.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang saat ini bertumpu pada kelas tampaknya merefleksikan bahwa pembelajaran olahraga hanya dimulai secara langsung, sehingga cenderung menimbulkan pertanyaan, jika tidak pembelajaran pendidikan jasmani tidak berjalan. ? Digitalisasi e-learning yang merupakan model pembelajaran modern dinilai mampu mengesampingkan anggapan bahwa pembelajaran penjas hanya terjadi ketika ada proses tatap muka, karena dengan adanya digitalisasi e-learning siswa juga dapat belajar di mana saja melalui Offline dan sejalan dengan perkembangan teknologi saat ini Seperti yang ditegaskan Jefferies (2013: 303), dengan perkembangan e-learning yang muncul di abad ke-20 dan kini memasuki abad ke-21, siswa mereka memiliki lebih banyak pilihan tentang di mana dan bagaimana untuk mempelajari.

PEMBAHASAN

Darmawan (2014: 2) Menulis bahwa banyak ide, proses dan hasil upaya inovasi yang dilakukan dalam dunia pendidikan sebenarnya tidak lepas dari keberhasilan seluruh Khuers di dunia pendidikan yang memaknai “teknologi”. Dimana teknologi ini dapat dilihat sebagai Ide, proses dan produk: Pembelajaran itu sendiri, ada kaitannya dengan teknologi, menurut Dwiwogo (2014: 51) Digitalisasi e-learning adalah pembelajaran berdasarkan perkembangan teknologi saat ini yang menggabungkan wajah untuk menghadapi, offline, online dan seluler. *Digitalisasi e-learning* dalam pendidikan olahraga juga dapat membantu dalam proses pembelajaran, dikatakan bahwa *National Sports and Fisentiation Education Association* (NASPE, 2007) menegaskan: 1) Penerapan teknologi dalam pendidikan jasmani dapat membantu siswa mempelajari tahapan. Gerakan yang baik, 2) Pendekatan teknologi merupakan respons terhadap perubahan paradigma pembelajaran dengan membuat siswa adalah pusat pembelajaran dan guru sebagai *fasilitator*. Menurut POON (2013: 6) Ada keuntungan dalam model pembelajaran *e-learning*, yaitu: 1) Pengiriman pembelajaran dapat diimplementasikan kapan saja dan di mana saja, 2) Pembelajaran menjadi *efektif* dan *efisien*, 3) kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan mengoptimalkan teknologi informasi dan komunikasi secara *efektif* dan *efisien*. Dengan pernyataan sehingga tidak ada alasan untuk ini, metode ini tidak dapat dilakukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Bahkan akan timbul pertanyaan jika *digitalisasi e-learning* dibutuhkan dalam proses pembelajaran, menurut reyitno (2015: 7): 1) Proses belajar mengajar tidak hanya sekedar tatap muka, tetapi juga memperluas pembelajaran. Dilengkapi dengan teknologi internet, 2) mempermudah dan mempercepat proses

komunikasi yang tidak terputus antara pendidik dan peserta didik, 3) memposisikan peserta didik dan pendidik sebagai partner belajar, 4) mendukung percepatan proses pendidikan, termasuk pelaksanaan informasi dan komunikasi berbasis kelas. Teknologi. Pernyataan ini menunjukkan bahwa digitalisasi, pembelajaran dan pembelajaran itu melibatkan *fleksibilitas*. Digitalisasi perapan *e-learning* di jenjang pendidikan dasar dan menengah tidak terlalu diperlukan jika aplikasi dilengkapi dengan aplikasi Anda. Hal ini disebabkan perbedaan pendekatan dan pendidikan. Metode harus diterapkan, terutama di universitas yang menyelenggarakan pendidikan dasar dan menengah. Lawan wajah. Namun, bukan berarti pendidikan dasar dan menengah tidak bisa menerapkan digitalisasi *e-learning*. Pendidikan dasar dan menengah juga dapat menggunakan pembelajaran campuran. Secara teknis pelaksanaan pembelajaran tidak bisa disamakan dengan pelaksanaan pembelajaran di perguruan tinggi yang menawarkan pembelajaran jarak jauh (Prayitno, 2015: 7).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penerapan *digitalisasi e-learning* tidak hanya diperuntukkan bagi perguruan tinggi, tetapi dapat diterapkan di perguruan tinggi. Oleh karena itu, tidak ada alasan untuk mengatakan bahwa *digitalisasi e-learning* tidak dapat digunakan dalam proses pembelajaran mulai dari sekolah dasar, upaya ini tidak dapat dipisahkan. Dari perkembangan teknologi saat ini, Dwiyo (2013: 47) mengemukakan bahwa penerapan *e-learning* membuat banyak orang mempunyai banyak konsep yang berbeda tentang sarana pembelajaran dan tidak menutup kemungkinan bahwa pembelajaran praktis dapat menerapkan jenis pendekatan ini, khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

KESIMPULAN

Pada dasarnya pembelajaran baik praktik maupun teori saat terjadi pandemi seperti ini sebenarnya merupakan tantangan bagi pendidik untuk mengembangkan kreativitas yang ada pada setiap pendidik, salah satunya adalah berinovasi yang sumber rujukannya mengacu pada pembelajaran Age 4.0. Dan kini sudah menjadi masyarakat. 5. Penjas adalah pendidikan yang merupakan salah satu hal yang mempengaruhi kehidupan seseorang. Penjas yang bukan hanya psikomotorik tetapi berlatar belakang kognitif dan afektif juga merupakan bagian dari tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan menerapkan digitalisasi e-learning dalam proses pembelajaran yang menjadi kendala besar. Apabila pendidik mengetahui bagaimana memulai proses pembelajaran digitalisasi e-learning, diharapkan dengan pencampuran teknologi dalam proses pembelajaran di penjasorkes akan meningkatkan dari segi aspek kognitif, karena jika ilmunya benar maka rak yang melakukan itu juga bagus. Karena secara kognitif merupakan modal terpenting untuk mencapai sesuatu, sehingga tanpa pengetahuan yang benar sulit atau bahkan tidak mungkin untuk mencapai sesuatu. Sebagai seorang pendidik, Anda tidak boleh menutup mata terhadap perkembangan teknologi di abad 21 untuk memudahkan para pendidik berinovasi dalam proses pembelajaran saat ini, termasuk digital e-learning yang menggabungkan platform berbasis digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Alruwaih, M. 2015. Effect Of Blended Learning On Student's Satisfaction For Studen Of The Public Authority Fr Applied Education And Training In Kuwait. Science, Movement and Healthy, Vol XV, ISSUE 2 Supplement.
- Darmawan, D. 2014. Inovasi Pendidikan. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Dwiyogo, W. D. 2013. Media Pembelajaran, Wineka Media. Malang
- Komarrudin. 2016. Penilaian Hasil Belajar: Pendidikan Jasmani dan Olahraga. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Kezu, I. Y. & Demirkol, M. 2014. Effect of Blended Learning Environment Model on High School Student's Academic Achievment. The Terkish Online Journal of Education Technology. Vol: 13 issue: 13
- Muharram, N.A. 2020. Disrupsi Strategi Pembelajaran Olahraga serta Tantangan dalam Menghadapi New Normal Selama Masa Pandemi *Covid-19*. Akademia Pustaka, Tulungagung. Hal : 336.
- Muharram, N.A. 2020. Perspektif Keilmuan dalam Penelitian Pendidikan Jasmani. CV. Literasi Nusantara Abadi, Malang. Hal : 239
- NASPE. 2007. Initial Guidelines for Online Physical Education. A Position Paper from the National Association for Sport and Physical Education.
- Poon, J. 2013 Blended Learning: An Institution Approach for Enhacing Stidents Learning Experiences. Deakin University

- Prayitno, W. 2015. Impelentasi Blended Learning Dalam Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Menenganh. LPMP D.I. Yogyakarta.
- Reigeluth, C. M. 2012. Intructional Theory and Techology for the New Paradigm of Education. Indiana University.
- Sumintno, B. dkk, 2012. Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi Dalam Pengajaran: Survei Pada Guru-Guru Sains di Indonesia. Universitas Teknologi Malaysia. Volume: 17 Nomer: 1
- Slavin, R.E. 2009. Psikologi pendidikan teori dan praktik, edisi kedelapan, Jilid kedua. (Terjemahan Marianto Samosir). Jakarta: PT Index (Buku asli diterbitkan tahun 2006)

BAB IV
AKTIVITAS MENINGKATKAN
IMUNINTAS

MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH DENGAN YOGA DI MASA PANDEMI COVID-19

Yuliyani, Amd.Keb., S.KM., M.Biomed¹³

STIKES Widyagama Husada

“Pada dasarnya gerakan yoga bertujuan agar tubuh kita menjadi rileks, menghilangkan ketegangan tubuh serta pikiran menjadi lebih tenang, dengan berolah raga akan merangsang respon sel dan sistem imun dalam tubuh kita”

Dunia masih dalam situasi pandemi, dan situasinya berdampak pada semua sektor. Pandemi di Indonesia terjadi pada akhir Februari 2020, seluruh masyarakat merasakan akibat dari situasi tersebut. Situasi Pandemi berdampak pada kegiatan ekonomi, pendidikan, kesehatan dan sektor lainnya. Selama situasi Pandemi ini Pemerintah menghimbau kepada seluruh masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan, agar kita tetap bisa bertahan dalam kondisi saat ini. Pemerintah menganjurkan agar kita mematuhi protokol

¹³ Penulis lahir di Nganjuk, 24 Juli 1967, penulis merupakan Dosen Prodi DIII Kebidanan STIKES Widyagama Husada Malang, penulis menyelesaikan gelar Ahli Madya Kebidanan di RSI Surabaya (2002), gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat diselesaikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga (2004), sedangkan gelar Magister Biomedik diselesaikan di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang Ilmu Biomedik (2014).

kesehatan dimanapun dan kapanpun kita berada. Protokol kesehatan yang dianjurkan adalah agar kita selalu melaksanakan 5 M, yaitu memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan membatasi mobilisasi.

Protokol kesehatan 5 M diharapkan dapat mengurangi penularan dan memutus mata rantai penyebaran virus Covid-19. Selain dengan upaya 5 M tersebut, hal lain yang bisa kita lakukan adalah dengan berolahraga. Olahraga dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan, serta dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh kita. Kita dapat melakukan olahraga dengan baik dan benar sehingga membawa dampak yang positif bagi tubuh kita baik fisik maupun psikologis. Olahraga dapat meningkatkan imunitas kita sehingga tubuh kita tidak mudah tertular virus Covid-19. Berbagai macam olahraga yang dapat kita lakukan, antara lain bersepeda, berjalan kaki, senam di lapangan terbuka dan juga senam yang lain sesuai dengan yang kita minati. Olahraga dapat membantu agar tubuh kita tetap sehat dan bugar. Olahraga juga dapat meningkatkan imunitas tubuh kita.

Saat ini olah raga menjadi salah satu kebutuhan masyarakat. Selain dapat mengusir kebosanan, olahraga juga dapat mengisi waktu luang dalam kegiatan kita sehari-hari. Selama masa pandemi Covid-19, banyak kegiatan yang dilakukan di rumah (*WFH/work from home*). Praktis kita lebih banyak di rumah dalam mengerjakan pekerjaan kantor. Selama melakukan kegiatan jika kita hanya duduk saja setiap hari tanpa melakukan latihan fisik, dapat membuat tubuh kita lelah. Aktifitas yang dapat membantu tubuh kita tetap sehat dan bugar adalah dengan berolahraga. Pilihan olahraga yang dapat kita lakukan di dalam ruangan adalah yoga.

Yoga dapat dilakukan oleh siapa saja dan dapat dilakukan di rumah. Yoga bisa menjadi salah satu pilihan olahraga baik bagi remaja maupun orang dewasa. Banyak manfaat yang kita dapatkan dengan senam yoga. Senam yoga dapat mengurangi stres dan meningkatkan kebugaran. Yoga adalah olahraga yang merupakan olah tubuh dan pikiran yang memiliki beragam jenis dan gerakan. Pada dasarnya gerakan yoga bertujuan agar tubuh kita menjadi rileks, menghilangkan ketegangan tubuh serta pikiran menjadi lebih tenang. Yoga pada prinsipnya adalah olahraga olah fisik dan olah pikiran. Jika belum terbiasa atau belum pernah melakukan senam yoga, maka perlu dilakukan senam yoga secara bertahap. Melakukan gerakan yoga dengan pelan-pelan sebagai pemula, agar tidak menimbulkan cedera karena salah gerakan.

Daya tahan tubuh dapat ditingkatkan dengan berolahraga karena olahraga merangsang respon sel dan sistem imun dalam tubuh kita. Olahraga yang dilakukan secara rutin sangat bermanfaat bagi tubuh kita karena menjaga imunitas kita dengan baik. Tubuh kita memiliki respon yang cepat untuk mengatasi stres, dan reaksi terhadap stres lebih efektif. Jenis olahraga yang dianjurkan tergantung dari kemampuan masing-masing individu dan kesehatannya. Seseorang dengan gejala gangguan pada jalan pernafasannya dianjurkan untuk membatasi kegiatan olahraganya. Jika seseorang mengalami infeksi pada saluran pernafasan, maka orang tersebut sama sekali tidak boleh mengikuti kegiatan sampai benar-benar dinyatakan sembuh. Intensitas olahraga juga hendaknya disesuaikan dengan usia seseorang.

Senam yoga merupakan senam yang gerakannya pelan dan bisa disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu. Senam yoga lebih kepada pengaturan olah nafas, semakin tinggi aktifitas maka pernafasan

juga akan semakin meningkat. Tubuh secara otomatis akan menyesuaikan dengan intensitas olahraga yang kita lakukan. Oleh karena itu dianjurkan olahraga yang sesuai dengan usia kita. Mengikuti gerakan yoga disesuaikan dengan kemampuan kita agar senam yoga yang kita lakukan menjadi efektif dan efisien. Pada prinsipnya kita berolah raga bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh kita, agar dalam situasi pandemi Covid-19 ini kita dapat tetap sehat, bisa bertahan dan tidak mudah tertular. Senam yoga sangat efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh jika kita melakukan dengan benar dan secara rutin. Semoga kita selalu sehat dan dapat tetap bertahan dalam kondisi pandemi dengan berolahraga. Salam sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Sukendra DM. 2015. *Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol. 5 Edisi 2 . ISSN : 2088-6802
- Yuliana. 2020. *Olahraga yang Aman di Masa Pandemi Covid-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh*. Jurnal Bali Membangun Bali Vol.1 No.2 : 43-49. DOI : 10.51172
- Yunitasari E, Qur'aniati N. 2009. *Efektivitas Senam Aerobik dan Yoga Dalam Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi Wanita Pekerja*. Jurnal Ners Vol.4 No.1

OLAHRAGA RUTIN UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS PASIEN HIPERTENSI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Taufiq Hidayat, M.Pd¹⁴

STKIP Yapis Dompnu

“Penanganan hipertensi tidak hanya menitikberatkan pada medikamentosa, namun juga pada gaya hidup dalam meningkatkan kebugaran kardiorespiratori yang memiliki property preventif prognostic maupun hipertensi”

Hipertensi merupakan salah satu komorbid yang paling ditemukan pada Coronavirus disease-19 (Covid-19) dan berasosiasi dengan prognostic buruk dari infeksi tersebut Olahraga rutin ternyata dapat meningkatkan imunitas tubuh, sehingga dapat berperan dalam pencegahan infeksi Covid-19 selain efeknya terhadap penurunan tekanan darah. Olahraga tipe aerobik dengan intensitas sedang 30-60 menit.

¹⁴ Taufiq Hidayat, Lahir di Mataram, 6 Mei 1994, Ia adalah anak kedua dari dua bersaudara buah dari pasangan Ismail H.Ibrahim dan Isten Alwi. Opik adalah panggilan akrabnya, dia hobby nya bulutangkis, ia terlahir dari di keluarga yang sangat sederhana, Ayahnya seorang Guru PNS disebuah sekolah di SDN 1 Anjani Lombok timur dan Ibu juga Guru PNS di SDN 09 SILA di bima mereka berdua sudah meninggal Almarhum/ Almarhumah dan saya sendiri berjuang untuk meneruskan cita-cita saya untuk menjadi seorang pendidik.

Dengan cara tetap melakukan pembatasan jarak, ataupun dengan teknik *home exercise* dan virtual dengan, dapat dilakukan oleh penderita hipertensi dalam meningkatkan imunitas selama masa pandemi covid-19

Pembahasan

Coronavirus disease-19 (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus corona 2019-nCoV dan telah ditetapkan oleh WHO sebagai global pandemic karena penyakit ini telah mewabah terjadi bersamaan hampir di seluruh negara didunia. Kebijakan *social distancing* dan *work from home* dilakukan pemerintah diberbagai negara untuk mengurangi risiko transmisi virus antar manusia. Namun kebijakan ini berpotensi meningkatkan pola hidup sedenter akibat menurunnya aktivitas fisik dan kebiasaan berolahraga padahal, selain untuk mencegah penyakit kronis, berolahraga rutin dapat berperan meningkatkan sistem imun tubuh sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan pertahanan tubuh terhadap covid -19.

Penderita hipertensi, yang jumlahnya sangat banyak di Indonesia (Prevalensi 34,1 % berdasarkan RIKESDAS 2018), termasuk salah satu kelompok yang rentan untuk terinfeksi Covid-19 Pasien dengan hipertensi dan penyakit kardiovaskuler mempunyai kecenderungan mengalami sakit berat dan kematian bila terinfeksi Covid-19. Oleh karena itu pasien hipertensi diperlukan strategi penguatan imunitas tubuh agar terhindar dari infeksi Covid -19 , salah satunya adalah dengan berolahraga secara rutin dengan panduan yang spesifik .

Penanganan hipertensi tidak hanya menitikberatkan pada medikamentosa , namun juga pada gaya hidup

dalam meningkatkan kebugaran kardiorespiratori yang memiliki property preventif prognostic maupun hipertensi. Dengan demikian, intervensi gaya hidup yaitu berolahraga rutin, direkomendasikan dalam berbagai panduan dan consensus hipertensi baik di dalam maupun diluar negeri .

Manfaat olahraga teratur, terjadwal, tepat intensitas dan tipenya, tidak hanya ditujukan sebagai tatalaksana hipertens yang merupakan salah satu utama pada kasus covid-19 , melainkan juga untuk meningkatkan imunitas tubuh. Mekanisme yang mendukung peningkatan imunitas dengan latihan fisik intensitas sedang antara lain berhubungan dengan stimulus pertukaran sel sistem imun bawaan dan komponen antara jaringan limfoid dan darah, yang akan meningkatkan pengawasan imun dalam tubuh

Walaupun dapat meningkatkan imunitas tubuh, perubahan pada pertahanan mekanik dari saluran napas juga terjadi pada individu yang berolahraga. Olahraga juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi namun hanya pada olahraga yang berat. Banyak virus dan patogen pada droplet di udara yang menyebabkan tubuh menjadi rentan untuk terinfeksi , salahsatu nya infeksi saluran napas atas .

Olahraga tetap merupakan hak yang penting dan dapat dilakukan terutama pada pasien hipertensi pada era Covid-19 walaupun dengan pembatasan *physical distancing* hal yang dapat dilakukan misalnya dengan memaksimalkan penggunaan sosial media untuk pertemuan virtual dengan komunitas olahraga secara daring. Olahraga dengan intensitas sedang, di lingkungan dengan ventilasi yang baik dan sendirian serta menghindari kontak dengan orang lain (misalnya di rumah), serta mengutamakan penggunaan barang-

barang olahraga pribadi lebih direkomendasikan . *Home exercise program* merupakan salah satu pilihan olahraga karena dalam pelaksanaannya aman, mudah dan murah. Program ini termasuk aerobik (misalnya : berjalan , di rumah sekitarnya), pelatihan kekuatan otot (*strengthening*), Latihan perengangan (*stretching*) dan keseimbangan (*balance*) atau kombinasi .

Olahraga disarankan untuk individu yang sehat atau orang tanpa gejala, begitupula bagi penderita covid -19 dengan mengalami gejala ringan hanya terbatas sampai ke leher, misalnya hidung berair dan nyeri tenggorokan ringan. Namun untuk pasien untuk bergejala tersebut, perlu dilakukan tes jogging 10 menit sebelumnya , apabila kondisi umum dan gejala semakin berat maka olahraga tidak diperbolehkan hingga sembuh total, sebaliknya apabila bisa tidak ada perburukan gejala, maka olahraga dengan intensitas ringan sedang ($<80\% \text{VO}_2\text{maxi}$) dapat dilakukan

PENTINGNYA BEROLAHRAGA DAN MENJAGA POLA MAKAN DI ERA NEW NORMAL

Eko Andi Susilo, S.Or, M.Kes, AIFO-FIT¹⁵

Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

“Pada era new normal, kita dituntut untuk menjaga kebugaran tubuh yang mana kondisi tubuh yang buger berasal dari asupan makan yang cukup baik makronutrisi maupun mikronutrisinya”

Pada 30 Desember tahun 2019 wabah *Covid-19* menyerang Kota Wuhan di China dan diawal tahun 2020 wabah *Covid-19* mulai menyerang negara indonesia (Nasution, 2020). Kondisi ini menyebabkan aktifitas dibatasi demi mengurangi tingkat penyebarannya. Mulai bulan maret 2020, aktifitas yang semula dilakukan di luar rumah seperti pekerjaan, olahraga bahkan pendidikan harus dilakukan di rumah (Putri dkk, 2020). Hal ini menyebabkan aktifitas kegiatan yang semula aktif menjadi non aktif. Selama kondisi pandemi *Covid-19* mengakibatkan depresi,

¹⁵ Penulis lahir di Tulungagung, 4 Juli 1991, penulis merupakan Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Blitar Program Studi Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya (2013), sedangkan gelar Magister Kesehatan Olahraga diselesaikan di Universitas Airlangga Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga (2015). Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga Kebugaran diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

kecemasan, stres, dan beragam masalah psikologis yang diakibatkan oleh isolasi dan berkurangnya aktivitas sosial, hubungan antar manusia dan interaksi fisik (Hagerty dan William, 2020). Status psikologis dan gangguan tidur dapat menyebabkan peningkatan asupan makanan dan risiko obesitas. Selain itu, kondisi *Work from home*, *workout from home*, bahkan *study from home* merupakan aktifitas yang menjadi rutinitas harian di era pandemi ini. Pada kondisi ini, asupan nutrisi harian tidak sebanding dengan kalori yang dikeluarkan menyebabkan surplus kalori harian yang berdampak kepada peningkatan berat badan pada seseorang (Nieman, 2011).

Peningkatan berat badan yang terjadi selama berhari-hari bahkan berbulan-bulan menyebabkan akumulasi energi yang tersimpan dalam tubuh yang akan dikonversi ke jaringan dalam bentuk lemak. Selama pandemi berlangsung, kegiatan yang biasa dilakukan hanya makan, santai di rumah, main *gadget*, dan tidur. Hal ini merupakan gaya hidup yang kurang baik apabila dilakukan terus - menerus atau berkepanjangan. Rasa malas dalam melakukan olahraga di rumah merupakan faktor pendukung seseorang untuk menderita obesitas. Hal ini dikarenakan merasa jenuh dalam melakukan aktifitas di rumah bahkan terlalu terlena dengan kondisi yang santai selama pandemi berlangsung.

Di era *new normal* ini kesadaran masyarakat mulai ada untuk menjaga kondisi tubuh yang semula obesitas kembali ke kondisi normal atau ideal. Kesadaran ini mulai muncul dikarenakan tubuh yang kurang bugar akibat kurang olahraga dan aktifitas fisik. Di samping itu pola makan yang kurang bagus yang memperburuk kondisinya. Kesadaran akan meningkatkan imun tubuh merupakan salah satu faktor pemicu masyarakat yang

semula kurang aktif menjadi lebih aktif untuk melakukan olahraga. Hal ini dikarenakan ketika imun tubuh yang kuat, tubuh akan mampu untuk mengatasi segala virus yang masuk ke dalam tubuh termasuk *Covid-19* (Nizami & Uddin, 2020). Imun tubuh dapat meningkat jika perlakuan pada tubuh dilakukan dengan tepat yaitu dengan mengatur intensitas olahraga dan pengelolaan pola makan. Intensitas latihan atau olahraga yang disarankan yaitu latihan dengan intensitas sedang. Hal dikarenakan pada saat latihan atau olahraga dengan intensitas sedang, terjadi peningkatan sirkulasi imunoglobulin, neutrofil, dan sel pembunuh alami yang berlangsung hingga 3 jam setelah latihan (Nieman, 2011). Kondisi ini kadang belum dipahami oleh sebagian besar masyarakat bagaimana mengatur intensitas latihan yang tepat guna mendapatkan manfaat dari adanya latihan atau olahraga. Bahkan ada yang beranggapan jika latihan yang dilakukan secara intens dengan intensitas latihan yang tinggi bisa mendapatkan manfaat yang lebih besar. Opini ini harus segera diluruskan karena jika latihan dengan intensitas berat yang dilakukan secara terus menerus tanpa adanya fase pemulihan yang cukup dan asupan nutrisi yang tepat dapat menyebabkan *overtraining* dan berdampak buruk bagi tubuh bahkan bisa menurunkan sistem imunitas kita (Nieman, 1994).

Dosis latihan dengan tujuan mendapatkan manfaat untuk kesehatan yaitu 3 – 5 kali per minggu (150 menit per minggu). Porsi latihan yang tepat akan berdampak baik bagi tubuh dan kondisi inilah yang kita butuhkan untuk meningkatkan metabolisme, mengaktifkan kerja hormon dan meningkatkan imunitas tubuh. Selain olahraga, poin penting dalam menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan menjaga asupan nutrisi yang cukup. Pola makan yang buruk pada saat pandemi *Covid-19* perlu kita tata kembali untuk mendapatkan tubuh yang

proporsional. Kondisi obesitas yang dialami selama *work from home* membuat pengeluaran kalori harian kita sangat minim bahkan setiap hari kita selalu surplus kalori.

Pengelolaan asupan makan perlu kita tata lebih baik lagi. Pada era *new normal*, kita dituntut untuk menjaga kebugaran tubuh yang mana kondisi tubuh yang bugar berasal dari asupan makan yang cukup baik makronutrisi maupun mikronutrisinya. Semula kita terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang bersumber karbohidrat harus kita kurangi seperti makanan dan minuman cepat saji (*junk food*), roti, makanan ringan dan minuman yang serba manis. Asupan vitamin juga perlu kita perhatikan karena vitamin berperan dalam peningkatan kekebalan tubuh. Mengkonsumsi makanan kaya akan sumber vitamin C dan E merupakan menu favorit dalam kondisi saat ini. Vitamin C dan E merupakan antioksidan yang kuat dan bisa menangkal masuknya radikal bebas (Car & Maggini, 2017; Lee & Han, 2018). Vitamin yang kita butuhkan bisa kita peroleh dari makanan seperti sayur dan buah. Oleh sebab itu menu sayur dan buah tidak boleh terlepas dari menu harian kita. Kondisi semula kita kurang akan asupan sayur dan buah, maka dikondisi *new normal* ini kita terpaksa atau tidak harus rutin untuk mengkonsumsi sayur dan buah yang merupakan sumber vitamin dalam tubuh.

Sebenarnya kita tidak boleh hanya terfokus pada asupan vitamin C dan D saja, tetapi kebutuhan akan mikronutrisi harus kita cukupi seperti vitamin dan mineral. Walaupun dibutuhkan dalam jumlah yang sangat sedikit, tetapi jika kebutuhan mikronutrisi ini tidak tercukupi akan menimbulkan gangguan pada tubuh. Berikut tabel kebutuhan nutrisi baik

mikronutrisi dan makronutrisi harian yang dibutuhkan oleh tubuh.

Kelompok Umur	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Zat Besi (mg)	Iodium (mcg)	Seng (mcg)	Selenium (mcg)	Mangan (mg)	Fluor (mg)	Kromium (mcg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)	Klor (mg)
Bayi/Anak													
0-5 bulan	200	100	30	0,3	90	1,1	2	0,00	0,01	0,2	400	120	180
6-11 bulan	270	275	55	11	120	3	10	0,7	0,5	6	700	370	570
1-3 tahun	650	460	65	7	90	3	18	1,2	0,7	14	2000	900	1200
4-6 tahun	1000	500	95	10	120	5	21	1,5	1,0	16	2700	900	1300
7-9 tahun	1000	500	135	10	120	5	22	1,7	1,4	21	3200	1000	1500
Laki laki													
10-12 tahun	1200	1250	160	8	120	8	22	1,9	1,8	28	3000	1300	1900
13-15 tahun	1200	1250	225	11	150	11	30	2,2	2,5	36	4800	1500	2300
16-18 tahun	1200	1250	270	11	150	11	36	2,3	4,0	41	5300	1700	2500
19-29 tahun	1000	700	360	9	150	11	30	2,3	4,0	36	4700	1500	2250
30-40 tahun	1000	700	360	9	150	11	30	2,3	4,0	34	4700	1500	2250
50-64 tahun	1200	700	360	9	150	11	30	2,3	4,0	29	4700	1300	2100
65-80 tahun	1200	700	350	9	150	11	29	2,3	4,0	24	4700	1100	1900
80+ tahun	1200	700	350	9	150	11	29	2,3	4,0	21	4700	1000	1600
Perempuan													
10-12 tahun	1200	1250	170	8	120	8	19	1,6	1,9	26	4400	1400	2100
13-15 tahun	1200	1250	220	15	150	9	24	1,6	2,4	27	4800	1500	2300
16-18 tahun	1200	1250	230	15	150	9	26	1,8	3,0	29	5000	1600	2400
19-29 tahun	1000	700	330	18	150	8	24	1,8	3,0	30	4700	1500	2250
30-49 tahun	1000	700	340	18	150	8	25	1,8	3,0	29	4700	1500	2250
50-64 tahun	1200	700	340	8	150	8	25	1,8	3,0	24	4700	1400	2100
65-80 tahun	1200	700	320	8	150	8	24	1,8	3,0	21	4700	1200	1900
80+ tahun	1200	700	320	8	150	8	24	1,8	3,0	19	4700	1000	1600

(Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019)

Tabel 1. Kebutuhan Mineral Harian

Kelompok Umur	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Vit C (mg)
Bayi/Anak													
0-5 bulan	375	10	4	5	0,2	0,3	2	1,7	0,1	80	0,4	5	40
6-11 bulan	400	10	5	10	0,3	0,4	4	1,8	0,3	80	1,5	6	40
1-3 tahun	400	15	6	15	0,5	0,5	6	2,0	0,5	160	1,5	8	40
4-6 tahun	450	15	7	20	0,6	0,6	8	3,0	0,6	200	1,5	12	45
7-9 tahun	500	15	8	25	0,9	0,9	10	4,0	1,0	300	2,0	12	45
Laki laki													
10-12 tahun	600	15	11	35	1,1	1,3	12	5,0	1,3	400	3,5	20	50
13-15 tahun	600	15	15	55	1,2	1,3	16	5,0	1,3	400	4,0	25	75
16-18 tahun	700	15	15	55	1,2	1,3	16	5,0	1,3	400	4,0	30	90
19-29 tahun	650	15	15	65	1,2	1,3	16	5,0	1,3	400	4,0	30	90
30-49 tahun	650	15	15	65	1,2	1,3	16	5,0	1,3	400	4,0	30	90
50-64 tahun	650	15	15	65	1,2	1,3	16	5,0	1,7	400	4,0	30	90
65-80 tahun	650	20	15	65	1,2	1,3	16	5,0	1,7	400	4,0	30	90
80+ tahun	650	20	15	65	1,2	1,3	16	5,0	1,7	400	4,0	30	90
Perempuan													
10-12 tahun	600	15	15	35	1,0	1,0	12	5,0	1,2	400	4400	20	50
13-15 tahun	600	15	15	55	1,1	1,0	14	5,0	1,2	400	4800	25	65
16-18 tahun	600	15	15	55	1,1	1,0	14	5,0	1,2	400	5000	30	75
19-29 tahun	600	15	15	55	1,1	1,1	14	5,0	1,3	400	4700	30	75
30-49 tahun	600	15	15	55	1,1	1,1	14	5,0	1,3	400	4700	30	75
50-64 tahun	600	15	15	55	1,1	1,1	14	5,0	1,5	400	4700	30	75
65-80 tahun	600	20	20	55	1,1	1,1	14	5,0	1,5	400	4700	30	75
80+ tahun	600	20	20	55	1,1	1,1	14	5,0	1,5	400	4700	30	75

(Sumber : Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019)

Tabel 2. Kebutuhan Vitamin Harian

Berdasarkan tabel di atas kita bisa mengetahui kebutuhan nutrisi kita. Jadi selama nutrisi kita terpenuhi baik makronutrisi maupun mikronutrisi sesuai kebutuhannya dan didukung dengan latihan yang rutin merupakan tentara kita disaat kondisi new normal ini. Obat yang tepat untuk mengatasi *Covid-19* merupakan gaya hidup yang bagus dengan selalu menjaga pola makan dan rutin dalam berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Car, AC & Maggini, Silvia. 2017. Vitamin C and Immune Function. *Nutrients* 2017, 9(11), 1211. <https://doi.org/10.3390/nu9111211>.
- Hagerty SL dan Williams LM. 2020. The impact of COVID-19 on mental health: the interactive roles of brain biotypes and human connection. *Brain Behav Immun - Health* ;5:100078.
- Lee, Ga Young & Han, Sung Nim. 2018. The Role of Vitamin E in Immunity. *Nutrients* 2018, 10(11), 1614. <https://doi.org/10.3390/nu10111614>.
- Nasution DAD, Erlina, & Muda I. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Perekonomian Indonesia. *Jurnal Benefita* 5(2), 212-224, <https://DOI:10.22216/jbe.v5i2.5313>.
- Nieman, David. 1994. Exercise, Infection, and Immunity. *Int. J. Sports Med.* 15 S131-S141.
- Nieman, David. 2011. Moderate Exercise Improves Immunity and Decreases Illness Rates. *American Journal of Lifestyle Medicine*, Volume: 5 issue: 4, page(s): 338-345. <https://doi.org/10.1177/1559827610392876>.

- Nizami, NS dan Uddin, CSM. 2020. Strong Immunity- A Major Weapon to Fight against Covid-19. *IOSR Journal Of Pharmacy And Biological Sciences (IOSR-JPBS) Volume 15, Issue 3 Ser. III (May -June 2020), PP 22-29*
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- Putri, R. S.; Purwanto, A.; Pramono, R.; Asbari, M.; Wijayanti, L. M. & Hyun, C. C.. 2020. Impact of the COVID-19 pandemic on online home learning: An explorative study of primary schools in Indonesia. *International Journal of Advanced Science and Technology* ; 29(5):4809-4818.

BERENANG UNTUK MENJAGA IMUNITAS TUBUH DIMASA PANDEMI

Septyaning Lusianti,M.Pd¹⁶

Universitas Nusantara PGRI Kediri

“Renang menjadi salah satu cara untuk merelaksasikan diri setelah melakukan aktivitas yang menguras tenaga dan bisa memperbaiki mood, dengan berenang tubuh dibantu untuk melepaskan hormon endorphin ke otak”

Dimasa wabah seperti ini menjasikan aktivitas kita disetiap harinya dibatasi, tanpa terkecuali kegiatan berolahraga di tempat kebugaran (fitness) atau tempat olahraga lainnya. Pada saat ini masyarakat disarankan untuk melakukan semua kegiatan outdoor menjadi aktivitas dari dalam rumah, baik pembelajaran, bekerja, beribadah maupun berolahraga. Pembatasan ini dilakukan guna untuk membatasi dan mengurangi dampak penyebaran virus secara masif. Langkah ini merupakan himbauan dari organisasi kesehatan dunia (WHO) yang banyak merubah kebiasaan manusia dalam beraktivitas maupun dalam kegiatan bermasyarakat. Walaupun dalam kondisi yang semuanya serba dibatasi, masyarakat masih bisa memanfaatkan berbagai aktivitas seperti olahraga, karena saat kita berolahraga

¹⁶ Septyaning Lusianti,M.Pd. Salah satu dosen S1 prodi Penjas, Universitas Nusantara PGRI Kediri. Lahir dikota Kediri, 22 September 1986. Lulusan S2 Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya. Bidang Keahlian pada Olahraga Renang.

dinilai dapat meningkatkan sistem kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat membuat sistem imunitas menjadi lebih kuat, sebagai pertahanan tubuh untuk melawan virus.

Sehat merupakan karunia dari Allah yang menjadi dasar dari segala nikmat dan segala kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita. (Giriwijoyo, 2012). Renang merupakan salah satu olahraga yang direkomendasi dimasa seperti ini. Olahraga ini sangat menyenangkan dan cocok disemua kalangan, dari anak-anak sampai orang dewasa. Olahraga ini ternyata terbukti lebih efektif daripada latihan angkat beban dan berlari.

Renang menjadi salah satu cara untuk merelaksasikan diri setelah melakukan aktivitas yang menguras tenaga dan bisa memperbaiki *mood*. Dengan berenang tubuh dibantu untuk melepaskan hormon endorphin ke otak, yang bisa memicu perasaan positif setiap pelakunya. Satu di antara manfaat renang adalah mampu meningkatkan sistem kerja tubuh serta sistem kardiovaskular. Sebab, dengan berenang seluruh bagian tubuh bergerak untuk melawan tekanan air.

Renang juga bisa membantu proses penyembuhan penyakit, seperti penderita radang sendi (arthritis), hernia nukleus pulposus, bahkan bisa digunakan sebagai latihan untuk pemulihan pasca stroke.



Berolahraga dimasa pandemic seperti saat ini tidak bisa dikesampingkan, karena dengan kita berolahraga maka tubuh mampu meningkatkan sistem imunitas tubuh dan juga menjaga kebugaran tubuh untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

Mukholid (2004) berpendapat bahwa Kesegaran Jasmani ialah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Setiap orang pasti membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas -tugasnya sehari-hari.

Kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. (Lutan,2001).

Dengan Berenang kita dapat memperoleh manfaatnya bagi kesehatan mental dan fisik diantaranya:

1. Berenang merupakan proses melatih seluruh tubuh.

Kita akan menggunakan hampir seluruh otot utama tubuh. Mulai dari lengan, kaki, hingga perut.

2. Menambah kekuatan otot kardiovaskular

Renang juga termasuk sebagai salah satu latihan kardio, manfaat renang bagi tubuh bisa diperoleh karena dengan berenang otot jantung dan paru-paru menjadi lebih kuat, serta mampu menyehatkan sistem pernapasan tubuh.

3. Membantu menurunkan tekanan darah dan mengendalikan kadar gula darah

Dengan berenang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan membantu mengendalikan kadar gula darah. Bahkan orang yang berenang secara teratur dikatakan memiliki harapan hidup hingga 50% lebih tinggi jika dibandingkan dengan mereka yang jarang bergerak.

4. Membantu kinerja tubuh untuk membakar kalori.

Jumlah kalori yang terdapat pada tubuh kita akan dibakar melalui olahraga renang, tetapi itu tergantung pada berat badan masing-masing orang, lama durasi, frekuensi, tinggi rendahnya intensitas, serta jenis gerakan renang yang dilakukan.

5. Baik untuk membantu penyembuhan cedera

Ketika berenang, air akan membantu si pelaku dalam menopang beban tubuh. Membuat sendi dan tulang bekerja tidak terlalu berat. Misalnya, bagi orang yang menderita radang sendi atau keseleo, renang termasuk salah satu pilihan olahraga terbaik yang tidak membebani sendi yang sedang sakit atau otot dan ligamen yang cedera.

6. Mengurangi tingkat keparahan penyakit asma

Renang dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan membantu tubuh si pelaku dalam mengendalikan sistem pernapasan. Dengan berenang tubuh dapat merasakan efek yang baik bagi penderita asma. Meski baik untuk penderita asma, bahan disinfektan yang biasanya dicampur dalam air kolam renang dinilai kurang baik untuk para penderita asma. Karena itu, untuk penderita asma disarankan untuk berhati-hati saat sedang berenang.

7. Meringankan gejala penyakit multiple sclerosis

Rasa sakit yang dirasakan penderita multiple sclerosis dapat berkurang apabila menjalani program olahraga renang secara rutin kurang lebih selama 20 minggu. Perbaikan kondisi penderita ditandai dengan menurunnya tingkat depresi dan rasa lelah yang berkaitan dengan penyakit ini.

8. Aman dilakukan oleh ibu hamil

Bertambahnya berat badan selama masa kehamilan tak jarang membuat para ibu hamil sering merasa pegal dan nyeri pada bagian otot dan sendi. Bukan hanya untuk jalan kaki, untuk tidur pun rasanya tidak nyaman. Untuk itu dengan berenang bisa dipilih sebagai olahraga yang baik agar ibu dan janin yang dikandung tetap sehat. Manfaat renang bagi tubuh ibu hamil bisa diperoleh berkat air yang membantu menahan beban tubuh ketika si ibu hamil sedang melakukan renang. Selain itu renang bisa mengurangi tingkat rasa sakit saat melahirkan.

9. Memperbaiki pola tidur yang terganggu

Orang yang sering mengalami gangguan tidur (insomnia), dapat merasakan manfaat renang untuk tubuh jika dilakukan secara rutin. Berenang dikatakan bisa meningkatkan kualitas tidur mereka. Tidur menjadi lebih nyenyak dan saat bangun tidur tubuh menjadi segar.

Dengan demikian kami penulis mengajak dan menyarankan untuk memulai hidup yang sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi serta melakukan aktivitas olahraga sesuai dengan kebutuhan anda dan kegemaran anda.*SALAM SEHAT*

Daftar pustaka

Drs. Imam Marsudi, Msi. 2009. Renang-Teori, Praktek dan Peraturan. Malang: Wineka Media

Giriwijoyo, S, & Sidik, D,Z 2012. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Mukholid, A. 2004. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Yudistira

BAB V
MERDEKA BELAJAR PADA CABANG
OLAHRAGA

SEPAK BOLA MAHA KARYA FENOMENAL SEPANJANG MASA

Dr. Ardi Nusri., M. Kes., AIFO¹⁷

Prodi: Ilmu Keolahragaan Univeresitas Negeri Medan

“Tidak dapat disangkal, bahwa sepakbola adalah karya fenomenal dan budaya dunia, disenangi di seluruh dunia, mengandung nilai-nilai luhur. Manusia harus belajar banyak dari sepakbola yang menginspirasi dalam menciptakan perdamaian di dunia”

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia, data menyebutkan FIFA sudah beranggotakan 209 negara. Sepakbola adalah permainan yang sederhana, mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya yang besar, bisa dimainkan dimana saja, siapa saja dan cara apa saja. Sepakbola memiliki peraturan yang sederhana, tidak terlalu mengikat. Mungkin itu, permainan ini diterima oleh sebahagian besar penduduk bumi ini. Permainan sepakbola dapat mengakomodir hasrat sebahagian besar manusia untuk bergerak yang menjadi ciri makhluk hidup. Melalui permainan ini, semua keinginan manusia dapat terpenuhi. Ketika melakukan permainan ini, seakan lupa

¹⁷ Penulis lahir di Sicincin 17 Agustus 1965, Strata 1 Pendidikan Kepelatihan di IKIP Padang lulus tahun 1991, sedangkan Strata 2 Ilmu Kedokteran Dasar di UNPAD Bandung lulus 1999, dan akhirnya Strata 3 Pendidikan Olahraga di UNNES Semarang lulus tahun 2018. Penulis juga Kursus Pelatih Lisensi B Nasioal yang diselenggarakan Pengda PSSI Riau.

terhadap masalah kehidupan yang sedang dialami. Sepakbola mampu merubah keadaan, pikiran dan tindakan manusia. Melalui permainan ini masalah ekonomi, politik dan krisis lainnya seolah terlupakan.

SEJARAH SEPAK BOLA

Sepakbola adalah olahraga yang sangat luar biasa, maha karya manusia yang fenomenal. Ucapan terima kasih untuk penciptan permainan ini, sayangnya, sejarah tidak mencatat siapa penemunya. Sepakbola memancarkan pesona yang mengagumkan. Berabad-abad permainan ini menguasai relung hati penduduk bumi ini. Sejarah mencatat bahwa permainan ini sudah dimainkan sejak 1000 tahun SM di Tiongkok. Permainan ini dilakukan dengan meriah oleh penguasa waktu itu. Bukan hanya di Tiongkok, dijumpai permainan ini, di Yunani, Romawi, Mesir, Meksiko, Jepang Perancis dan Inggris. Saking membudayanya permainan ini di Inggris, permainan ini menjadi pusat perhatian. Inggris adalah negara yang sangat berjasa mempopulerkan permainan ini, bahkan dengan arogan orang Inggris mengatakan bahwa sepak bola dilahirkan di Inggris (Ardi Nusri, 2019). Walaupun cukup arogansi, harus diakui bahwa Inggris sangat menggemari permainan ini. Kompetisi di Negara ini tercatat sudah dimulai jauh sebelum negara-negara lain.

Saat ini, sepakbola sudah membelenggu sebahagian besar perhatian manusia di dunia, hal ini dibuktikan tatkala berlangsungnya pertandingan Piala Dunia (World Cup), hampir semua negara melalui stasiun televisinya menyiarkan pertandingan ini. Tatkala pertandingan sedang berlangsung, manusia seakan-akan lupa akan semua segalanya. Semuanya melotot di depan televisi, tertawa dan berkomentar sesuai kapasitasnya.

NILAI-NILAI LUHUR SEPAK BOLA

Mengapa sepakbola begitu mempesona? Tidak sulit mencari jawabannya, dapat dianalisis secara wajar dan logis, bahwa dalam permainan ini terkandung begitu banyak nilai-nilai. Nilai-nilai tersebut antara lain; nilai universal, nilai dinamis, persatuan, solidaritas, seni, nilai sportifitas dan nilai kemanusiaan.

Manusia diciptakan Tuhan untuk saling membantu dan saling menghormati. Hal ini sesuai dengan pikiran dan cita-cita Barron Piere De Cobertain. Cobertain dengan cerdas dan cemerlang meletakkan dasar olahraga sebagai wahana untuk menjunjung tinggi nilai-nilai sebagai manusia. Manusia tidak bisa hidup sendiri dan saling membantu dan menghargai orang lain. Hal ini sudah dinyatakan filusuf Aristoteles, bahwa manusia adalah makhluk sosial, yang tergantung pada manusia lainnya.

Kemajuan teknologi informasi yang mengagumkan, menjadikan sepakbola sebagai suatu komoditi, teknologi informasi menyusup ke sepakbola. Televisi contohnya, terasa hambar kalau tidak menayangkan sepakbola. Sepakbola menjadi selling point bagi pertelevisian.

Nilai Universal

Manusia diciptakan untuk saling mengenal (Al-Quran), melalui sepakbola takdir Tuhan tersebut nyata terlihat, karena melalui sepakbola, semua penduduk bumi ini dapat saling mengenal. Dalam suatu tulisan di media elektronik dikatakan bahwa, sepakbola telah menjadi bahasa universal yang diterima oleh semua kalangan, tidak ada batasan untuk sepakbola. Sepakbola memunculkan cerita dan kisah menarik.

Nilai Dinamis

Sepakbola dimainkan dalam lapangan yang cukup luas, diikuti oleh 22 orang dengan peraturan yang sederhana. Pemain diberi kebebasan bergerak, baik saat dengan maupun tanpa bola. Hanya menyentuh bola dengan tangan saja yang tidak dibolehkan, selebihnya pemain dapat dengan bebas melakukan gerakan yang dikehendakinya. Nilai dinamis ini, bukan hanya dari segi teknis saja, dari sudut pandang taktik dan fisik pun, sepakbola selalu mengalami evolusi. Kedinamisan ini selaras dengan perkembangan taktis pelatih sepakbola. Perkembangan taktik yang sensasional, tatkala Rinus Michael bersama Johan Cruuff tahun 1970-an memperkenalkan taktik yang sangat mengagumkan. Rinus Michael menyebutnya "pressure football", namun wartawan senang dengan istilah "total football" (Kadir Yusuf, 1984). Kita juga tercengang dengan permainan tiki taka Barcelona dan Tim Nasional Spanyol di tahun 2010 dan sebelum itu, Italia dengan sistem catenacionya.

Secara fisik pun, sepakbola mengalami perubahan yang sangat signifikan. Pemain bisa berlari menempuh jarak sampai 14.000 m dalam rentang waktu 90 menit. Hal ini diperlihatkan seorang Andrea Pirlo, gelandang AC Milan dengan mobilitas tinggi mampu menempuh jarak tersebut pada laga Liga Champion Eropa tatkala AC Milan berjumpa Manchester United pada semifinal (Tabloi Bola, 2008).

Nilai persatuan dan kerjasama (koordinasi)

Sepakbola menjadi alat pemersatu seluruh bangsa di seluruh dunia. Mau bukti ? Tatkala Piala Dunia di Korea dan Jepang. Duo Korea yang bermusuhan bertahun-tahun bisa bersatu dan bersahabat, rangkaian pertandingan dilaksanakan di dua negara tersebut. Beberapa tahun setelah Piala Dunia terbukti Korea

kembali bergejolak dan hubungan kedua negara mengalami ketegangan. Artinya, sepakbola bisa mempersatukan suatu bangsa, tanpa mempedulikan hambatan-hambatan lain.

Mutohir (2004: 43)) menyatakan bahwa olahraga diyakini PBB sebagai instrumen penting membangun persahabatan antarbangsa dalam rangka menciptakan perdamaian dunia. Tim akan bisa mencapai kemenangan, bila semua pemain saling bekerjasama untuk menciptakan gol dan mempertahankan gawang dari gempuran lawan. Pemain bahu membahu, untuk menciptakan gol dan dinikmati oleh 11 orang.

Nilai Solidaritas

Dalam sepakbola terkandung nilai solidaritas yang tinggi, tidak membedakan suku bangsa, ras, agama dan lain-lain. Solidaritas ini antara lain diperlihatkan tatkala ada musibah menimpa umat manusia, sebelum pertandingan dimulai, seisi stadion melakukan hening cipta untuk mengenangnya. Sebagai contoh seperti tsunami di Aceh, tragedi 11 September di Wall Trade Centre Amerika, juga tsunami di Fukusima Jepang. Hal ini membuktikan sepakbola merajut solidaritas.

Pertandingan amal, guna membantu manusia lain yang tertimpa oleh bencana. Dalam tulisan di Tabloid Bola tatkala seorang anak memakai baju tim Nasional Portugal dengan nama dan nomor punggung Cristiano Ronaldo terombang ambing di tengah lautan sebelum ditemukan oleh kapal yang melintas di perairan Aceh. Hal menggugah Ronaldo dan Pemerintah Portugal memberi apresiasi kepada Martunis.

George Weah, membuat akademi sepakbola di tanah kelahirannya untuk membantu anak-anak yang tidak mampu tapi memiliki bakat sepakbola. Sehingga diharapkan anak-anak tersebut memperoleh

kesempatan mengembagkan bakatnya dan hidup layak seperti George Weah (Tabloid Bola, 2005). Pahlawan sepakbola Perancis keturunan Aljazair, Zinedine Zidan, diangkat menjadi duta UNICEF. Zidan ditugaskan mempromosikan dan memperjuangkan hak anak-anak untuk dapat hidup layak. Kerja Zidane cukup berhasil dan banyak anak-anak bisa menikmati hidup sebagaimana mestinya, hal ini adalah nilai sepakbola yang luar biasa.

Nilai Artistik

Manusia senang akan keindahan (estetika) dan dalam permainan sepakbola ditemukan nilai tersebut. Liukan seorang Maradona tatkala mengelabui 6 orang pemain Inggris ditambah dengan aksi lompatan dan spontanitas gerakan tangan Maradona melompat dan mendahului Peter Shilton adalah nilai seni yang sangat terkenal dan tidak pernah hilang dalam benak penggemar sepakbola. Kenangan tersebut sampai saat ini tidak pernah bosan dibicarakan. Gerakan salto yang sering diperlihatkan Pele tatkala mencetak gol bersama Brazil dan Santos. Gerakan tendangan bebas melengkung (banana kick) yang dipertontonkan David Beckham bersama Manchester United dan tim Nasional Inggris. Aksi tendangan bebas (free kick) Roberto Carlos di Piala Turnoi de France, yang membelokan bola melewati pagar betis pemain lawan. Aksi-aksi dribel Lionel Messi bersama Barcelona dan Cristiano Ronaldo dari Real Madrid melewati pemain lawan menjadi momen yang ditunggu-tunggu oleh seluruh penggemar sepakbola.

Gerakan-gerakan indah tersebut, juga diperlihatkan dalam kesatuan tim. Tim Barcelona mempertontonkan permainan tiki-taka yang sangat mempesona dan membius penggemar sepakbola, bahkan mampu mempesona pemain lawan. Tim sekelas Real Madrid,

AC Milan dan Manchester United tak berkesempatan menghadapi pertandingan pendek indah ala Josep Guardiola. Barcelona berhasil merebut hampir semua Piala yang tersedia, dan yang mengagumkan adalah Barcelona mampu merebut "hati" pencinta dan penggemar sepakbola.

Nilai Sportifitas

Sepakbola sarat dengan sportifitas, selesai pertandingan saling bersalaman, dan berpelukan. Fenomena ini menunjukkan betapa tingginya nilai sportifitas dalam sepakbola. Peristiwa yang dicatat dalam sejarah, tatkala seorang pesepakbola klub Sabadell asal Spanyol, bernama Pedro Zaballa melakukan sikap yang sangat mengagumkan. Pada pertandingan Real Madrid vs Sabadell tanggal 2 Nopember 1969, Zaballa memperoleh peluang untuk mencetak gol, namun tidak dilakukannya, karena ada seorang pemain Real Madrid berbenturan dengan kipernya dan keduanya terjatuh. Gawang sudah tidak ada penjaga lagi, dan Zaballa memberikan bola kepada pemain Real Madrid (Mutahir, 2004). Sikap ini sungguh luar biasa dan peristiwa itu mengantarkan Zaballa memperoleh penghargaan "International Fair Play".

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi Nusri (2019). Teori dan Praktek Sepakbola Efektif. Semarang, Cipta Prima Nusantara.
- FIFA (2008). Law of The Game. Jakarta Persatuan Sepak Bola seluruh Indonesia.
- Kadir Yusuf (1981). Sepak Bola Indonesia, Jakarta Pt. Gramedia.

- Dirjen Olahraga (2003). Olahraga, Kebijakan dan Politik. Sebuah Analisa. Jakarta. Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- PSSI (1991). Laporan Empat Tahunan. Jakarta. Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.
- Tabloid Bola (2005). Tabloid Mingguan Olahraga. Jakarta. Tabloid Bola (2008). Tabloid Mingguan Olahraga. Jakarta
- Mutohir, Toho Cholik (2004). Olahraga dan Pembangunan. Jakarta. Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

“POLA KOMPETISI SEPAKTAKRAW VIRTUAL MASA PANDEMI COVID 19”

Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or¹⁸

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

“Pembinaan juga harus tetap dalam kondisi baik dan meningkat, sehingga kejuaraan dalam sebuah proses berlatih dilakukan melalui online atau virtual”

A. PANDEMI DAN PEMBINAAN PRESTASI SEPAKTAKRAW

Tentunya rintangan pada masa pandemi saat justru akan memunculkan ide-ide cemerlang dalam rangka tetap mempertahankan berbagai cara pembinaan dengan cara-cara yang sportif. Pembelajaran daring atau online memberikan inspirasi yang tepat bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan jaringan. Termasuk didalam pembinaan yang juga harus tetap dalam kondisi baik dan meningkat, sehingga kejuaraan dalam sebuah proses berlatih dilakukan melalui online atau virtual.

¹⁸ Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. Lahir di Trenggalek tahun 1980. Penulis menyelesaikan kuliah S-1 di Universitas Nisantara PGRI Kediri tahun 2003 pada Prodi Penjaskesrek, Penulis melanjutkan studi S-2 di Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta jurusan Ilmu Keolahragaan dan lulus pada 2013. Penulis menyelesaikan studi Doktor (S3) di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) Prodi Ilmu Keolahragaan.

B. PETUNJUK PROTOKOL KEJUARAAN VIRTUAL

Dalam pelaksanaan kejuaraan yang dilakukan virtual dilaksanakan dengan tetap memperhatikan tahapan dalam protokol kesehatan sesuai dengan petunjuk Dinas Kesehatan Republik Indonesia antara lain adalah sebagai berikut: mencuci tangan, menggunakan hand sanitizer, menjaga jarak dan saat diluar pertandingan tetap menggunakan masker, serta sadar selalu untuk menjauhi kerumunan serta sadar jaga jarak. Adapun petunjuk protokol kesehatan sebelum dan sesudah kejuaraan virtual adalah sebagai berikut:

1. Memasuki Lapangan Pertandingan

- a. Bagi peserta dan pelatih yang membawa kendaraan bermotor atau mobil memasuki lapangan dengan tertib. Peserta memasuki area pelatihan wajib bermasker, dan terlebih dahulu di ukur suhu tubuh (*thermogun*). Pelatih melakukan pengukuran suhu tubuh, dengan maksimal 37 derajat. Bila atlet suhu tubuh di atas 37 derajat maka diharuskan tidak mengikuti kejuaraan dan diganti cadangan.
- b. Peserta sepaktakraw virtual langsung di arahkan menuju tempat cuci tangan di tempat area cuci tangan yang tersedia di area lapangan.
- c. Urutan mencuci tangan adalah menuangkan Hand Soap ke tangan dengan air mengalir dengan prosedur cuci tangan dari tata cara Kemenkes RI. Selesai mencuci maka dikeringkan dengan tisu atau kain lap yang disediakan, kemudian kedua telapak tangan dan keseluruhan di semprot Hand Sanitizer yang disediakan Panitia.
- d. Peserta berjalan tertib menuju area pertandingan di lapangan atau ruangan dengan tetap menjaga jarak dan bermasker.

2. Petunjuk Saat dan Selesai Bertanding

- a. Saat dipastikan atlet sudah melaksanakan protokol kesehatan, maka atlet memasuki lapangan sesuai petunjuk kejuaraan. Dalam hal ini dikarenakan dalam suasana bertanding, maka masker bisa dilepas dan tetap sadar terhadap kondisi jarak antar pemain.
- b. Sebelum menggunakan bola, seharusnya bola sesuai aturan adalah menggunakan 2-3 bola sebagai bola main dan cadangan dalam hal ini bola disemprot dengan hand sanitizer. Pelaksanaan sepak takraw ada beberapa tahapan, baik nomor maupun bentuk lomba virtualnya.
- c. Pelatih selalu mengingatkan pada saat time out atau jeda waktu, dan saat selesai virtual, sehingga pelaksanaan protokol kesehatan terjaga selalu.

C. PETUNJUK TEKNIS VIRTUAL INTER REGU SEPAKTAKRAW

1. Peserta:

- a. Jumlah peserta dalam 1 tim adalah 3 pemain inti dan 2 pemain serve = 5 orang
- b. Peserta terdiri dari 2 bagian yaitu tim inter regu (A), tim serve (B)

2. Prinsip Kejuaraan:

Tim melaksanakan 10 kali serve (tekongan) oleh tim B, kemudian diterima oleh tim Inter Regu (A) yang selanjutnya di umpan untuk dilaksanakan spike atau smash ke daerah lawan.

3. Petunjuk Penilaian Kejuaraan:

- a. Penilaian ada 3 bagian yaitu: serve (tekongan), receive (penerimaan), smash atau spike.

b. Petunjuk Penilaian Kejuaraan Virtual Inter regu virtual yaitu:

1) Tekongan (serve):

- a) Tekongan masuk area lapangan depan dekat net 3 m (zona A) bila terjadi bola sentuh net dan masuk maka sah, maka nilai 5
- b) Tekongan masuk area lapangan belakang (zona B), maka nilai 3
- c) Tekongan keluar lapangan atau tidak melewati net (gagal), maka nilai 0

d) Keterangan:

- Bola serve dilaksanakan 10 kali lontaran, bila bola sudah dilontarkan namun tidak jadi di serve maka di anggap gagal.
- Serve bisa dilakukan dengan berbagai macam serve (serve kaki sila maupun punggung kaki), diperbolehkan **Flash serve** dengan tapak kaki.
- Penentuan nilai serve untuk pendaratan bola di zona A dan zona B ditentukan dari pijakan kaki tumpu pemain penerima bola pertama. Bila kaki tumpu menginjak garis batas zona A dan B maka diambil yang terdekat dengan net (nilai tertinggi).
- Total nilai sempurna serve = 50

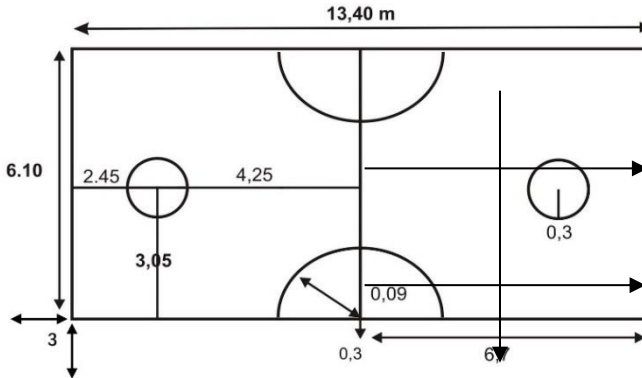
2) Recieved (passing bola pertama):

- a) Passing sempurna dan selanjutnya menjadi umpan dan menghasilkan spike sempurna, maka nilai 5
- b) Passing meleset/tidak sempurna dan masih bisa diselamatkan dan menghasilkan spike sempurna, maka nilai 3
- c) Passing sempurna, namun tidak menghasilkan serangan/spike gagal, maka nilai 1
- d) Passing keluar atau mati, atau tidak menghasilkan spike, maka nilai 0
- e) Keterangan:
 - Penerimaan bola serve bisa dilakukan dengan sepak sila, kura-kura, sepak paha maupun sundul.
 - Nilai sempurna recieved = 50

3) Serangan/Spike:

- a) Spike masuk di zona A (pinggir depan net dan pojok blknng), maka nilai 10
- b) Spike masuk di zona B (tengah depan net), maka nilai 5
- c) Spike masuk di zona C (sekitar circle tekong), maka nilai 3
- d) Spike gagal (tidak melewati net dan bola keluar), maka nilai 0
- e) Keterangan:
 - Spike dilaksanakan tanpa tipuan (no flash/placing).

- Spike hanya dilaksanakan dengan **spike rolling atau kedeng**, tidak boleh dilakukan spike tipuan atau smash tapak kaki.
- Nilai Sempurna spike = 100



D. PETUNJUK TEKNIS VIRTUAL KIDS TAKRAW SEPAK KRAWNJANG

1. Peserta:

- Satu tim berjumlah 4 orang atlet dan 1 pelatih/official
- Dalam satu klub boleh mendaftar lebih dari satu dan tidak terbatas keikutsertaanya
- Usia pemain bebas (bisa pelajar, mahasiswa atau diluar tersebut yang mewakili klub)
- Dalam pendaftaran disertakan surat rekomendasi Ketua/manajer Klub, bahwa atlet tersebut sebagai anggota klub. Satu pemain tidak boleh merangkap dua tim dalam satu klub, atau dua tim beda klub lain.

2. **Prinsip Kejuaraan:**

- a. Dalam satu tim berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang selama 5 menit dengan berbagai keterampilan (sepak sila, kura-kura, sundulan dan lainnya) sebanyak-banyaknya.
- b. Bola sah dimasukkan ke dalam keranjang setelah sentuhan ke-2 setelah dilakukan serve/tekong.

3. **Petunjuk Penilaian Krawnjang:**

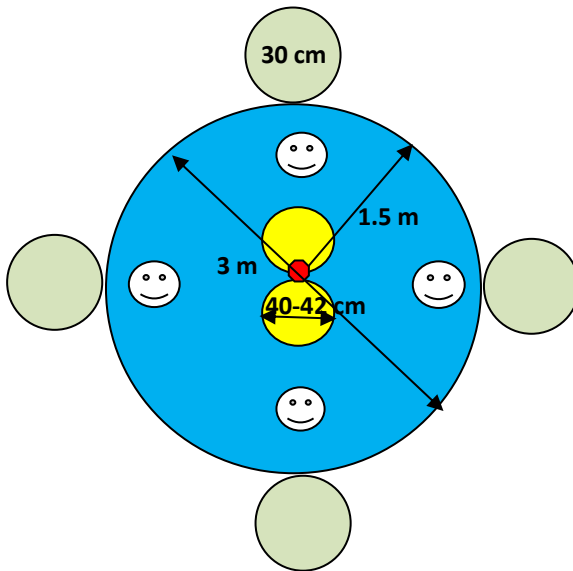
- a. Bola yang masuk ke keranjang nilai 1 (satu).
- b. Bola tidak di anggap masuk, karena hal-hal dibawah ini:
 - 1) Bola masuk pada sentuhan pertama setelah tekong/serve
 - 2) Bola masuk melewati bawah keranjang
 - 3) Bola masuk yang diawali kaki serve atau atlet lain menyentuh garis lingkaran lapangan utama (diameter 3 meter).
 - 4) Bola masuk yang diawali kesalahan pelempar bola serve (bukan yang seharusnya sbg pelontar bola). Syarat pelontar bola serve adalah pemain yang mematikan bola terakhir saat rangkaian in play / permainan. Bola mati adalah bola masuk, bola pasing tidak sempurna (gagal).
- c. Petunjuk Pengambilan Video Virtual:
 - 1) Jarak video minimal 5 meter dari titik tengah lapangan Krawnjang (lingkaran diameter lapangan harus kelihatan di video)
 - 2) Pemain memperkenalkan diri (Nama Klub-Asal Klub-Nama Panggilan Atlet)
Contoh: Selamat Pagi, perkenalkan kami dari Klub **SEKARTAJI** asal **Kota Kediri, Jatim**. Tim

kami menurunkan pemain dengan nomor dada 01 (Dhani), 02 (Adi), 03 (Fitri), 04 (Pungki) dengan pelatih Coach Dodo Restu. Kalkulasi pengenalan maksimal 30 detik.

- 3) Kapten tim menyiapkan tim dilingkaran utama dan mulai melaksanakan serve pertama selanjutnya permainan dimulai (*in play*).
 - 4) Video usahakan diam tidak berpindah-pindah (gunakan tripod) dan tidak diperbolehkan di edit (no editing).
 - 5) Video dikirim melalui youtube dengan nama Judul: Virtual Kids Takraw Krawnjang Indonesia- Sekartaji Kota Kediri Jatim 2021
 - 6) Ketentuan Lain:
 - a) Kalkulasi waktu dalam kejuaraan virtual (video yang dikirim) adalah 5 menit maksimal 5 menit 30 detik.
 - b) Waktu babak semi final dan final adalah 10 menit kali 1 babak.
 - c) Bila waktu lebih dari batas maksimal, maka permainan di abaikan walaupun terjadi gol (gol tidak sah).
- d. Petunjuk Sarana Prasarana Krawnjang
- 1) Keranjang:
 - a) Keranjang terbuat dari bambu, rotan, besi, dengan modifikasi apapun yang dibuat melingkar dengan tinggi keranjang 12 sentimeter dan diameter lingkaran 40-42 sentimeter.
 - b) Keranjang diberi rajut (tali tambang atau rafia yang kecil) untuk menunjukkan bola saat masuk.

- c) Keranjang terdiri dari 2 keranjang bersebelahan dan dipasang dengan ketinggian tiang 170 sentimeter dari tanah/lantai.
- 2) Tiang:
- a) Tiang terdiri dari tiang penyangga keranjang dengan tinggi 170 sentimeter.
 - b) Tiang bisa terbuat dari pipa paralon atau kayu yang bulat atau besi ukuran 11/4 dim atau 1,5 dim.
- 3) Penancap Tiang:
- a) Penancap tiang bisa dibuat dari bahan cor semen yang intinya adalah sebagai pemberat untuk tegaknya tiang dan keranjang.
 - b) Penancap harus diutamakan dari sisi safety, sehingga keamanan pemain harus diperhatikan agar tidak terjadi kecelakaan atau gangguan saat bermain.
 - c) Ukuran standar dari krawnjang adalah diameter penancap tiang 30 sentimeter dan berat 5 kg s.d 8 kg (syarat: tiang tidak goyah).
- 4) Bola:
- a) Bola resmi krawnjang adalah bola rotan berlapis spon berwarna warni.
 - b) Namun untuk kejuaraan remaja bisa digunakan bola Marathon ukuran 201 dan atau 101 junior.

5) Ukuran Lapangan Krawnjang:



Keterangan :

- Lingkaran area bermain adalah diameter 3 meter atau ditarik garis jari-jari tengah dari titik tengah lingkaran sampai garis ujung adalah 1,5 meter.
- Diameter alat keranjang adalah 40 sentimeter dan maksimal 42 sentimeter, dengan ketinggian atau lebar anyaman 12 sentimeter. Tinggi tiang keranjang adalah 170 sentimeter yang terpasang ditengah area lapangan dengan penancap tiang dari pemberat baik cor atau bahan lain sebagai pemberat tiang.
- Lingkaran serve berada diluar sebagai awal serve atau tekongan, selanjutnya pemain bebas melakukan gerakan sampai bola mati

dan kembali lagi saat dilakukan tekongan kembali.

e. Penentuan Poin dan Pemenang

- 1) Dalam permainan krawnjang virtual ini poin atau penentuan nilai yang dihasilkan oleh sebuah gol ke dalam keranjang adalah sentuhan bola ke-2 (dua) setelah dilakukan serve dan pemain yang berhak melakukan eksekusi gol adalah pemain lain pada serve (tekong).
- 2) Dalam ketentuan babak penyisihan, semi final dan final ditentukan berdasar technical meeting dan disepakati apakah menggunakan babak gugur atau grup. Selanjutnya dilakukan penentuan untuk yang lolos berikutnya adalah nilai terbanyak dari tiap babak dari tim yang bertanding.
- 3) Panitia virtual menilai dan memvalidasi segala kejadian terjadinya gol apakah sah atau tidak sah, dan dibuatkan berita acara bagi yang lolos dan yang tidak lolos, sehingga pertanggungjawabab penilaian tetap jujur dan sportif sesuai kesepakatan aturan bermain pada technical meeting panitia dan peserta.
- 4) Pemenang akhir pada babak final adalah yang terbanyak poin atau angka memasukkan ke dalam keranjang selama 10 menit.

POTENSI OLAHRAGA SEPATU RODA SEBAGAI PILIHAN OLAHRAGA PRESTASI

Dr. Wasis Himawanto, M.Or¹⁹

Universitas Nusantara PGRI Kediri

“Olahraga sepatu roda telah mengalami perubahan dramatis dari sekedar hobi menjadi profesi olahraga yang dapat dilakukan untuk mendapatkan sebuah prestasi”

Komite Olahraga Nasional Indonesia menerangkan bahwa olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur. Undang-undang No. 3 tahun 2005 menjelaskan bahwa olahraga adalah kegiatan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Sedangkan *International*

¹⁹ Penulis lahir di Surakarta, 23 Desember 1981, penulis merupakan Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam bidang Ilmu Keolahragaan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Kepeleatihan Olahraga di Universitas Sebelas Maret Surakarta (2005), gelar Magister Ilmu Keolahragaan di Universitas Sebelas Maret Surakarta (2010), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya (2018).

Council of Sport and Physical Education (ICSPE) menjabarkan olahraga merupakan setiap aktivitas jasmani yang mengandung sifat/ciri permainan dan melibatkan unsur perjuangan menentang diri sendiri, orang lain atau konfrontasi dengan faktor alam. Secara umum olahraga hakekatnya merupakan salah satu aktivitas psikis maupun fisik seseorang yang berguna untuk meningkatkan dan menjaga kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh secara berulang-ulang.

Olahraga sepatu roda berkembang menjadi sebuah olahraga yang di gemari seluruh lapisan masyarakat. Salah satu olahraga yang populer di dunia yaitu *inline skating* atau selancar menggunakan roda sebaris kebelakang atau yang lebih dikenal di masyarakat sebagai permainan sepatu roda. *Inline skate* dikenal sebagai olahraga yang populer dan menyenangkan serta dapat meningkatkan kesehatan dari hanya untuk menjaga kesehatan saja sampai yang menekuni untuk menjadi atlet yang prestasi. Supaya bisa berprestasi, ada beberapa faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Untuk melatih teknik dan taktik diperlukan waktu yang lama untuk menjadikan gerakan tersebut sempurna dan menjadi kebiasaan yang benar pada saat dilakukan baik pada saat berlatih maupun bertanding. Tidak jauh berbeda dengan olahraga lari, sepatu roda juga berprinsip seperti berlari namun dengan sepatu yang ditambahi roda yang digesek atau dikayuh di permukaan jalan sehingga menimbulkan gerak yang cepat. Agar tidak tergelincir dan jatuh maka dibutuhkan kuda-kuda dan keseimbangan yang kuat. Sehingga dapat menguasai keterampilan bermain dengan bagus.

Kenyataannya bermain sepatu roda bukan hanya sekedar untuk bermain dan bersenang-senang saja, tapi bermain sepatu roda juga termasuk olahraga. Banyak

juga keuntungan yang didapat saat melakukan olahraga sepatu roda.

7 (Tujuh) manfaat bermain sepatu roda dengan rutin

1. Main Sepatu Roda juga Termasuk Olahraga
Bermain sepatu roda mempunyai manfaat kesehatan badan yang sama dengan melakukan *jogging*. Jadi buat kamu yang ingin menurunkan berat badan, bisa dengan bermain sepatu roda untuk mengurangi berat badan.
2. Membantu Membakar Kalori
Tidak hanya melakukan olahraga berat yang dapat membantu pembakaran kalori yang banyak, tapi bermain sepatu roda juga bisa membantu membakar kalori tubuh. Bermain sepatu roda selama satu jam bisa membakar kurang lebih 500 kalori dalam tubuh, karena bermain sepatu roda butuh koordinasi dari bagian tubuh seperti kaki yang terus bergerak, tangan yang terus mendayung dan juga posisi tubuh yang terus condong ke depan.
3. Bermain Sepatu Roda Melatih Kerja Saraf Motorik
Setiap saraf motorik menghubungkan otot tertentu dalam tubuh, dan membawa impuls, yang menyebabkan otot berkontraksi. Bermain sepatu roda sangat melatih kerja saraf motorik, karena otot-otot kaki, tangan dan tubuh bekerja secara bersamaan. Sepatu roda membantu kinerja otot kamu terutama otot-otot bagian tubuh bawah.
4. Belajar Keseimbangan, Kelincahan dan Koordinasi Tubuh
Jangankan untuk berjalan atau berlari dengan menggunakan sepatu roda, untuk berdiri tanpa terjatuh saja sepertinya sangat sulit.
Hal itu wajar, karena memang bermain sepatu roda melatih keseimbangan tubuh. Jika sudah bisa

menyeimbangkan tubuh, dengan sendirinya juga bisa melatih kelincahan dan juga koordinasi tubuh.

5. Membantu Kinerja Organ Tubuh Jantung

The American Heart Association mengungkapkan bahwa bermain sepatu roda adalah olahraga yang sangat bermanfaat untuk membantu dan memperkuat kinerja jantung. Ketika kamu melakukan olahraga ini, jantungmu sanggup untuk berdenyut dan berdetak sebanyak 140-180 denyut per menitnya.

6. Baik untuk *Mood*

Bermain sepatu roda adalah salah satu *workout* yang benar-benar menyenangkan. Bisa dilakukan dengan santai sambil berbincang dengan teman atau bisa juga sambil mendengarkan musik kesukaan. Berolahraga tapi bisa sambil *have fun* juga.

7. Memperluas Kehidupan Sosial

Bermain sepatu roda bukan hanya sekedar olahraga, tapi jika kamu bertemu dengan orang lain dan juga komunitas sepatu roda di daerah sekitar, ini akan memperluas hubungan sosial dengan orang banyak.

Perkembangan didunia saat ini sepatu roda menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan. Sepatu roda yang banyak peminatnya yaitu sepatu roda dengan kecepatan. Sepatu roda tidak sekedar adu lihai gerakan tetapi sudah ditambah kecepatan sebagai standar untuk menjadi juara atau dikatakan mahir.

Olahraga sepatu roda saat ini sudah melahirkan pengcab/pengkab yang ada diseluruh indonesia. Ini tandanya bahwa sepatu roda sudah diterima oleh masyarakat sebagai olahraga yang kompetitif. Dimana olahraga sepatu roda sudah masuk dalam kancah olahraga prestasi yang dipertandingkan di Kejurprov, PON, bahkan *Asean Games*. Melihat dari jenjang tersebut

banyak orang yang berlomba-lomba untuk berlatih untuk menjadi yang tercepat. Karena sekarang banyak muncul lomba-lomba yang diadakan, baik dari usia dini hingga dewasa (senior) bahkan diluar negeri ada lomba yang diperuntukkan bagi orang tua (veteran).

Olahraga sepatu roda telah mengalami perubahan dramatis dari sekedar hobi menjadi profesi olahraga yang dapat dilakukan untuk mendapatkan sebuah prestasi. Dalam perkembangannya akhirnya perlombaan sepatu roda menjadi “Kejuaran Dunia setara Olimpiade”, sementara itu di Indonesia sendiri olahraga sepatu roda telah menjadi salah satu cabang olahraga yg dipertandingkan. Ada tingkatan yang sudah mengantongi ijin perlombaan sepatu roda ini. Baik tingkat lokal sampai nasional, dari *single event* sampai *multi event*, baik dari pemula sampai senior.

Banyaknya peminat sepatu roda, ini dikarenakan keamanan dari olahraga ini sudah disiapkan dari awal sebelum memulai permainan sepatu roda ini. Beberapa pengamanan yang disiapkan untuk pemain antara lain.

1. Helm

Alat ini sangat penting digunakan, karena helm akan melindungi kepala pada saat perlombaan apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan (jatuh atau benturan).

2. Sarung tangan

Semua orang reflek jatuh pasti dengan sendirinya menggunakan tangan yang digunakan menapak. Sarung tangan ini digunakan untuk perlindungan tangan apabila terjadi jatuh. Sehingga tangan akan aman tidak terjadi lecet pada saat menapak.

3. Decker

Decker adalah alat keselamatan yang diletakkan pada siku dan lutut. Decker ini meminimalisir terjadinya lecet pada saat benturan pada saat jatuh.

Pembinaan prestasi olahraga merupakan kegiatan yang sangat kompleks. Dimana aktivitas olahraga melibatkan unsur-unsur kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Semua unsur tersebut harus diberikan kepada atlet agar mampu menguasai keterampilan dalam suatu perlombaan. Begitu juga pada olahraga sepeda, dimana olahraga sepeda sangat didukung oleh fisik dan teknik yang bagus. Adapun beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dalam olahraga sepeda antara lain.

1. Daya tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.

2. Daya ledak (*Power*)

Power dapat diartikan sebagai kekuasaan (seperti dalam *executive power*), atau kekuatan (seperti *pushing power*), atau daya (seperti *horse power*). Power merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.

3. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah tenaga, gaya atau ketegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal atau satu kali pembebanan secara maksimal.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya.

5. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif.

6. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan atau flexibility adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal. Kelentukan gerak tubuh pada persendian tersebut, sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligamen disekitar sendi serta kualitas sendi itu sendiri.

7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan ini terdiri atas keseimbangan statis (tubuh dalam posisi diam) dan keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak).

PELATIHAN KONDISI FISIK PADA ATLET DI ERA NORMAL BARU

Ainur Rasyid, M.Pd²⁰

STKIP PGRI Sumenep

“Para atlet dalam melakukan aktivitas fisik pada era normal baru saat ini tidak harus berkerumun dengan sesama atlet. Sehingga hal ini juga mencegah tubuhnya untuk beresiko terpapar covid-19”

Sudah dalam satu tahun lebih pandemic covid-19 ini melanda di dunia, tepat pada bulan Desember tahun 2019 covid-19 pertama kali ditemukan di Negara China (Wuhan) di mana virus tersebut menyerang paru-paru manusia. Asal mula Wabah virus covid-19 ini adalah dari pasar makanan laut lokal dan telah berkembang pesat hingga menginfeksi 2.761 orang di China, dikaitkan dengan 80 kematian dan telah menyebabkan infeksi pada 33 orang di 10 negara tambahan pada 26 Januari 2020 (Johnson 2020). Gejala klinis yang terjadi dari pasien covid-19 ini adalah demam, batuk kering, sesak napas (dispnea), sakit kepala, dan pneumonia. Awal permulaan covid-19 pada tubuh dapat

²⁰ Penulis lahir di Sumenep, 11 November 1988, penulis merupakan Dosen STKIP PGRI Sumenep dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Kepeleatihan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2011), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2013), Gelar Profesi Pelatih Bulutangkis Nasional Tingkat Muda (2012).

mengakibatkan kegagalan pernafasan yang progresif karena kerusakan alveolar (seperti yang diamati oleh gambar dada melintang terkomputerisasi-tomography) dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Penyakit ini ditentukan sebagai penyebab pneumonia yang diinduksi virus oleh dokter sesuai dengan gejala klinis dan kriteria lain, termasuk peningkatan suhu tubuh, penurunan jumlah limfosit dan sel darah putih (meskipun kadar yang terakhir kadang-kadang normal), infiltrate (bercak) paru baru pada radiografi dada dan tidak ada perbaikan yang jelas setelah pengobatan dengan antibiotik selama tiga hari. Tampaknya sebagian besar kasus awal memiliki riwayat kontak dengan pasar makanan laut asli, namun penyakit tersebut kini telah berkembang menjadi penularan melalui kontak manusia-ke-manusia (Zhou et al. 2020).

Akibatnya, pada saat ini banyak orang yang melakukan berbagai aktivitas fisik untuk sekadar 'bergerak' dan olahraga sampai berjemur. Aktivitas ini menjadi sesuatu gaya hidup yang baru bagi banyak orang. Sebenarnya ini (olahraga dan berjemur) sudah jadi anjuran hidup sehat sejak dulu. Tapi berhubung sekarang tidak boleh keluar rumah dan 'liburan' di rumah tanpa melakukan apa-apa, jadi merasa tak nyaman dikarenakan pandemic covid-19 ini (Heryanto et al. 2020). Aktivitas fisik dapat dilakukan sesuai umur, jenis, dimulai dengan pemanasan terlebih dahulu dengan intensitas ringan-sedang dan direkomendasikan untuk dilakukan di rumah atau sekitar rumah. Aktivitas fisik di luar rumah selama pandemi masih boleh dilakukan dengan mengikuti protokol Kesehatan (Wicaksono 2020). Melakukan aktivitas fisik dengan baik dapat mengantisipasi terjadinya risiko cedera. Lakukan aktivitas yang anda sukai. Serta pilihlah aktivitas yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan kebugaran. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam

intensitas ringan atau sedang akan membuat kita tetap dapat bernafas dengan nyaman dan masih dapat melakukan percakapan (Chen et al. 2020).

Para atlet, sebagaimana pada masyarakat umumnya juga terkena dampak dari pandemic covid-19 ini. Sebagaimana kita ketahui atlet merupakan pribadi yang terlatih serta memiliki keunikan, dan juga memiliki bakat dalam bidang olahraga yang terlatih pada suatu cabang olahraga tertentu. Latihan fisik tidak mengenal istilah berhenti, kapanpun dan di manapun atlet tetap berlatih sesuai dengan periodisasi latihan. Dalam kondisi cedera atau tidak sebaiknya tetap menjalankan program latihan. Ada pemusatan latihan atau tidak, pembinaan fisik harus tetap dilakukan, latihan fisik tetap dilakukan sesuai dengan periodisasinya. Kemajuan prestasi olahraga di negara-negara yang sudah maju tidak terlepas dari proses latihan fisik yang dimulai sejak usia muda. Michael Jordan, Pete Sampras, Cart Lewis dan beberapa atlet terkemuka dunia *track record* latihan fisik yang bagus. Hal ini membuktikan bahwa memiliki prestasi tinggi harus dilandasi dengan kondisi fisik yang prima (Sidik, Pesurnay, and Afari 2019).

Di era new normal atau normal baru saat ini bukan berarti seorang atlet dapat bebas melakukan aktivitas fisik seperti sebelum pandemic covid-19. Pemeliharaan kondisi fisik yang prima menjadi sebuah tuntutan bagi semua atlet. Dengan adanya pandemic covid-19 ini mengakibatkan penurunan kondisi fisik atlet akan berkurang jika kegiatan latihan rutin berhenti. Dalam waktu satu minggu saja, performa tubuh akan turun sebanyak lebih kurang 50 persen. Ini berlaku bagi semua orang yang setiap harinya rutin melakukan latihan fisik. Para atlet terbiasa dengan porsi latihan tinggi dalam menjaga dan meningkatkan performa

permainan. Salah satu yang menunjang performa atlet adalah VO2Max atau konsumsi oksigen maksimal seseorang saat beraktivitas dengan intensitas tinggi (Rahayu 2020). Para atlet dalam melakukan aktivitas fisik pada era normal baru saat ini tidak harus berkerumun dengan sesama atlet. Sehingga hal ini juga mencegah tubuhnya untuk beresiko terpapar covid-19.

Dalam hal ini penulis mencontohkan salah satu olahraga dalam menjaga kebugaran fisik seorang atlet yaitu melakukan "*gym*" atau olahraga angkat beban. Latihan beban sangat dianjurkan hampir semua cabang olahraga prestasi membutuhkan latihan tersebut yaitu Latihan yang dilakukan secara terencana dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet (Sidik et al. 2019). Saat ini kita mulai meredakan kehidupan setelah masa karantina, sesuai arahan yang dikeluarkan oleh pemerintah untuk "meratakan kurva" dan mengurangi penyebaran covid-19. Sangat wajar jika seseorang merasa takut dan jatuh sakit karena penyakit pernapasan yang mematikan ini, tetapi berikut adalah beberapa cara untuk menyesuaikan diri dengan "normal baru" saat berolahraga di gym :

1. Jaga jarak dalam melakukan aktivitas dan memakai masker

Sesuai dengan anjuran pemerintah dalam melakukan aktivitas fisik di luar mereka wajib menjaga jarak 1 meter. Sehingga jika atlet memilih alat gym untuk benar-benar berjarak 1 meter sehingga mengantisipasi menularnya droplet dari orang sekitar. Jika atlet melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan sebaiknya tetap menggunakan masker dan jika dengan intensitas yang berat sebaiknya dilepas karena hal ini akan memberikan

efek lembap dan dapat menjadi tempat pertumbuhan mikroorganisme seperti bakteri dan virus.

2. Cek suhu tubuh

Sebelum melakukan aktivitas fisik pastikan tubuh anda berada pada kategori normal, suhu tubuh normal umumnya berada di rentang antara 36,5–37,2° Celsius. Jika suhu tubuh anda di atas tersebut sebaiknya jangan melakukan aktivitas fisik karena juga dapat menurunkan imunitas seseorang.

3. Memakai sarung tangan

Sarung tangan dalam melakukan gym sangat dianjurkan untuk menghindari cedera ringan pada atlet seperti luka lecet yang diakibatkan gesekan besi dengan tangan. Pada era normal baru ini menjadi kewajiban seorang atlet memakai sarung tangan untuk menghindari droplet covid-19.

4. Mencuci tangan dan antisptik

Untuk mencegah penyebaran kuman selama pandemi COVID-19, Anda juga harus mencuci tangan yang benar dengan sabun dan air setidaknya selama 20 detik atau menggunakan pembersih tangan (antiseptik) dengan setidaknya 60% alkohol untuk membersihkan tangan sebelum dan setelah melakukan gym atau aktivitas fisik lainnya.

Agar latihan yang dilakukan memberikan dampak efektif serta efisien pada seorang atlet, harus mematuhi norma-norma dalam latihan diantaranya adalah :

1. Volume Latihan

Dalam permulaan latihan sebaiknya atlet melakukan dengan takaran yang rendah. Hal ini bertujuan untuk beradaptasi pada tubuh seorang atlet. Volemu itu sendiri adalah jumlah atau banyaknya porsi yang dilakukan dalam satu unit Latihan. Seperti contoh

volume Latihan kekuatan pada gym yakni menggunakan repetisi, set, dan kilogram (kg).

2. Intensitas Latihan

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (stimulus berupa aktivitas gerak). Intensitas Latihan pada atlet dapat di ukur berdasarkan dengan denyut nadi mereka kategori denyut nadi seseorang adalah rendah 120-150, sedang 150-170, tinggi 170-185, dan maksimal 185 < (Sidik et al. 2019).

3. *Recovery* (Istirahat Latihan)

Istirahat haruslah mendapat perhatian yang cukup besar. hat lhi karena sama pentingnya dengan latihan itu sendiri. Dengan melakukan istirahat yang cukup maka si atlet dengan secara tidak Langsung memberikan waktu kepada tubuh untuk melakukan regenerasi tenaga atau pengisian ulang kembali tenaga recovery) yang dipakai sewaktu berlatih atau bertanding/berlomba.

DAFTAR PUSTAKA

Chen, Peijie, Lijuan Mao, George P. Nassis, Peter Harmer, Barbara E. Ainsworth, and Fuzhong Li. 2020. "Coronavirus Disease (COVID-19): The Need to Maintain Regular Physical Activity While Taking Precautions." *Journal of Sport and Health Science* 9(2):103-4.

Heryanto, Nur Muhammad, Syamsul Taufik Muhamad, Wibowo Spto, Pambuka Putra Kukuh, Rasyid Ainur, Muhyi Muhammad, Sabarini Sri Santoso, Rahman Taufik, Suko Wahono Bayu,

- Kristiyandaru Advendi, Nugroho Putro Baskoro, Wijaya Andhega, Sumartiningsih Sri, and Nuroya Tiwan Mira. 2020. *Strategi, Proses, Evaluasi, Dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Pada Era Pandemi Covid-19*.
- Johnson, Mary. 2020. "Wuhan 2019 Novel Coronavirus - 2019-NCoV." *Materials and Methods* 10(JANUARY):1-5.
- Rahayu, Ulfa. 2020. "Bagaimana Atlet Menjaga Fisik Dan Mental Selama Pandemi COVID-19?" *Https://Hellosehat.Com*. Retrieved (<https://hellosehat.com/infeksi/covid19/fisik-mental-atlet-covid-19/#gref>).
- Sidik, Didik Zafar, Paulus L. Pesurnay, and Luky Afari. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. edited by Nita. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wicaksono, Arif. 2020. "Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 8:10-15.
- Zhou, Peng, Xing Lou Yang, Xian Guang Wang, Ben Hu, Lei Zhang, Wei Zhang, Hao Rui Si, Yan Zhu, Bei Li, Chao Lin Huang, Hui Dong Chen, Jing Chen, Yun Luo, Hua Guo, Ren Di Jiang, Mei Qin Liu, Ying Chen, Xu Rui Shen, Xi Wang, Xiao Shuang Zheng, Kai Zhao, Quan Jiao Chen, Fei Deng, Lin Lin Liu, Bing Yan, Fa Xian Zhan, Yan Yi Wang, Geng Fu Xiao, and Zheng Li Shi. 2020. "A Pneumonia Outbreak Associated with a New Coronavirus of Probable Bat Origin." *Nature* 579(7798):270-73.

PEMBELAJARAN PENCAK SILAT DI ERA NEW NORMAL MENGGUNAKAN APLIKASI PENCAK SILAT

Fadli Maulana, S.Pd.²¹

SMP N 4 Rembang, Kab.Purbalingga

“Media latihan dapat membantu peserta membangkitkan motivasi dan minat berlatih serta meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik, dan memadatkan informasi.”

SEJAK diumumkan oleh Presiden Joko Widodo mengenai kasus pertama *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) pada awal Maret 2020 yang lalu, Indonesia kemudian dihadapkan pada masa pandemi. Hampir seluruh sektor kehidupan lumpuh, tidak terkecuali di bidang pendidikan. Apalagi saat itu, seluruh satuan pendidikan maupun lembaga pendidikan tinggi memasuki akhir semester genap dan akan menghadapi masa penilaian akhir tahun atau ujian sekolah, yang kemudian diikuti dengan penerimaan peserta didik baru (PPDB). Kebijakan lainnya adalah berupa fleksibilitas bagi kepala sekolah dalam memanfaatkan dana BOS (Bantuan Operasional Sekolah) untuk mendukung pembelajaran selama masa pandemi Covid-19. Ada pula

²¹ Penulis lahir di Jakarta, 19 Agustus 1994, penulis merupakan guru PJOK di SMP Negeri 4 Rembang Kab.Purbalingga penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta (2019).

kebijakan berupa diterbitkannya Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 dan Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemendikbud Nomor 15 Tahun 2020. Kedua surat edaran tersebut berisi pelaksanaan kebijakan pendidikan dan panduan penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran Covid-19.

Menjelang pelaksanaan tahun ajaran dan tahun akademik baru 2020/2021, Kemendikbud bersama tiga kementerian lainnya, yaitu Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, dan Kementerian Dalam Negeri menyusun panduan penyelenggaraan pembelajaran. Panduan ini dimaksudkan untuk memberikan rasa aman kepada masyarakat dengan pembukaan satuan pendidikan untuk pembelajaran tatap muka. Berdasarkan dari realitas tersebut, tugas guru terutama guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), praktisi serta pelatih olahraga yaitu membuat strategi dan inovasi pembelajaran di masa belajar dari rumah (BDR), seperti diadakannya kelas melalui WhatsApp dan *Platfrom* lainnya guna menjaga imunitas tubuh peserta didiknya. Dalam pembelajaran di masa darurat Covid-19 dibutuhkan strategi dan metode pembelajaran yang tepat sehingga materi yang disampaikan bisa tercapai, mudah dipahami dan tidak membosankan bagi para peserta didik. Strategi pembelajaran adalah cara-cara yang akan digunakan oleh seorang pengajar untuk menyampaikan materi pembelajaran. Tujuannya untuk memudahkan peserta didik dalam menerima dan memahami materi yang akan dipelajari.

Proses pembelajaran yang diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan memotivasi, sehingga dapat membuat suasana belajar menjadi berbeda dan menjadi lebih menarik daripada

latihan atau pembelajaran konvensional. Oleh karenanya latihan dan pembelajaran juga dapat didukung dan dikembangkan dengan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) sehingga proses latihan yang cenderung statis dapat diarahkan lebih dinamis.

Kreativitas dan inovasi para pendidik maupun pelatih olahraga dimasa pandemi sangatlah dibutuhkan. Hal ini justru menjadi tantangan besar yang harus dihadapi agar tujuan pembelajaran dan upaya untuk meningkatkan *herd immunity* dapat tercapai. Dalam sebuah sistem pembelajaran modern saat ini, fungsi pendidik sebagai penyampai pesan tampaknya memang sangat perlu dibantu dengan media pembelajaran agar proses belajar, berlatih-melatih dan proses latihan pada umumnya dapat berlangsung secara efektif dan aman tanpa melanggar protokol kesehatan. Menurut Asosiasi Pendidikan Nasional (*National Education Association/NEA*) yang dimaksud dengan media pembelajaran adalah “bentuk-bentuk komunikasi baik cetak maupun audio visual serta peralatannya yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar dan dibaca” (Azhar Arsyad, 2011:5). Dengan demikian, penggunaan media yang tepat untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dimasa pandemi seperti saat ini sangatlah penting.



Gambar 1. Contoh Produk Aplikasi Pencak Silat (Sumber Pribadi)

Selain metode mengajar, pemilihan media belajar yang tepat merupakan unsur pendukung dalam proses pembelajaran. Oemar Hamalik dalam Winarno dkk. (2009: 2) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses pembelajaran dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap peserta didik. Penggunaan media latihan pada tahap orientasi berlatih akan sangat membantu keefektifan proses latihan dan penyampaian evaluasi pada saat latihan. Selain membangkitkan motivasi dan minat berlatih, media latihan juga dapat membantu peserta latihan dalam meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik, dan memadatkan informasi.

Salah satu tantangan pendidikan dewasa ini adalah membangun keterampilan abad 21, diantaranya adalah keterampilan melek teknologi informasi dan komunikasi, keterampilan berpikir kritis dan sistemik, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan berkomunikasi efektif dan keterampilan berkolaborasi. Keterampilan tersebut itulah yang menurut PBB merupakan ciri dari masyarakat era global saat ini, yaitu masyarakat berpengetahuan (*knowledge-based society*) (Uwes A Chaeruman, 2008: 3).

Cennamo, Ross, dan Ertmer via Filiz Varol (2013: 85) mengatakan bahwa untuk mengintegrasikan secara efektif teknologi dalam pembelajaran di kelas, pendidik perlu pengetahuan yang dapat memungkinkan mereka untuk (a) mengidentifikasi teknologi yang dibutuhkan dalam mendukung tujuan pembelajaran, (b) menentukan bagaimana alat yang digunakan dapat membantu peserta didik dalam mencapai tujuan yang

akan dicapai, (c) memungkinkan peserta didik untuk menggunakan teknologi secara tepat pada setiap proses pembelajaran yang dilakukan mulai dari tahap eksplorasi, analisis, dan produksi, dan (d) memilih dan menggunakan teknologi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan, memecahkan masalah, dan menyelesaikan masalah. Memilih dan menggunakan teknologi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan, memecahkan masalah, dan menyelesaikan masalah harus mengetahui perangkat keras dan perangkat lunak dan mengintegrasikannya dalam kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Cennamo, Ross, dan Ertmer via Filiz Varol (2013: 85).

Usaha untuk meningkatkan kemampuan belajar dapat dibantu dengan integrasi TIK dalam pembelajarannya, misalnya dengan mengembangkan media pembelajaran berbantuan TIK. Penelitian yang dilakukan Neo & Neo (2010) yang berjudul "Innovate Teaching: Using Multimedia in a Problem-Based Learning Environmet" menunjukkan bahwa dengan menggunakan multimedia, peserta didik bersikap positif dalam penggunaan teknologi multimedia, menjadi termotivasi, dan terdorong sangat aktif dalam proses belajar mengajar.

Seorang pelatih harus berusaha agar materi latihan yang disampaikan mampu diserap dan dimengerti dengan mudah oleh peserta latihan. Salah satu upaya untuk memudahkan peserta didik dalam latihan dan menerima materi ajar adalah dengan mengupayakan peserta didik menggunakan sebanyak mungkin alat indera yang dimiliki saat proses latihannya. Dale via Azhar Arsyad (2011: 9) mengatakan bahwa pengalaman belajar seseorang 75% diperoleh melalui mata, 13% melalui telinga, dan selebihnya 12% melalui indra lain. Sementara itu, Baugh via Azhar Arsyad (2011: 9)

mengemukakan bahwa 90% hasil belajar seseorang diperoleh melalui indera penglihatan, 5% melalui indera pendengaran, dan 5% dari indera yang lain.

Berdasarkan masalah diatas, pendidik maupun pelatih olahraga perlu membuat, menyiapkan, mencari, atau memodifikasi media pembelajaran alternatif yang tepat dan dapat digunakan sesuai dengan kondisi maupun keadaan peserta didik ditempatnya masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

Azhar Arsyad,. (2011). *Media pembelajaran*. Yogyakarta: RajaGrafindo Persada.

Cennamo, K. & Kalk, D. (2005). *Real word instructional design*. Toronto: Wadsworth.

Fadli Maulana. (2019). Pengembangan Multimedia Teknik Dasar Pencak Siat di FIK UNY. <http://eprints.uny.ac.id/63790/1/SKRIPSI%20BURN.pdf>

Neo, Mai & Neo, Ken T.K. (2001). Innovative teaching: Using multimedia in a problem-based learning environment. *Educational Technology & Society* 4(4) 2001, 19-31. Diambil pada tanggal 24 November 2014, dari http://ifets.info/journals/4_4/neo.pdf.

Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran “Pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020

Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemendikbud Nomor 15 Tahun 2020

Uwes. A. Chaeruman. (2008). Pengembangan rencana pembelajaran yang mengintegrasikan TIK. Depdiknas.

Winarno, dkk. (2009). *Teknik evaluasi multimedia pembelajaran*. Yogyakarta: Genous Prima Media.

BAB VI
KONSEP PEMBELAJARAN SELAMA
PANDEMI

SELF CONCEPT* DALAM TATANAN KEBIASAAN NORMAL BARU DAN PENGARUHNYA TERHADAP *PHYSICAL FITNESS

Ayu Rizky Febriani, S.Pd., M.Pd²²

Universitas Jenderal Soedirman

“Kemampuan seseorang beradaptasi dengan cepat maupun lambat salah satunya bergantung pada konsep diri (self concept). Karena konsep diri merupakan kemampuan seseorang mempersepsikan diri agar segera mampu beradaptasi dengan tatanan kebiasaan normal baru untuk tetap survive dalam segala hal sangat diperlukan”

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang disempurnakan dengan akal dan pikiran. Setiap manusia mempunyai konsep diri dalam menjalani hidupnya, hal ini unik karena setiap individu memiliki perbedaan konsep diri dalam menjalani hidup yang tentu tidak sama antara individu satu dan yang lainnya.

²² Ayu Rizky Febriani lahir 12 Februari 1989 di Kabupaten Brebes Provinsi Jawa Tengah. Penulis merupakan Dosen pada Jurusan Pendidikan Jasmani di Universitas Jenderal Soedirman. Penulis menyelesaikan studi Strata Satu jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Negeri Semarang tahun 2012, melanjutkan ke jenjang magister prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang pada tahun 2013-2015.

Tidak ada penghakiman benar atau salah terhadap konsep diri seseorang.

Bulan desember tahun 2019 tepatnya di kota Wuhan-China santer berita mengenai virus covid-19 yang kemudian pada hari rabu tanggal 11 Maret 2020 ditetapkan sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO). Berita yang ditayangkan melalui media televisi, *boardcast-boardcast* melalui media sosial mengenai informasi jumlah Orang Dalam Pantauan (ODP), Orang Tanpa Gejala (ODP), orang dinyatakan positif covid-19, orang yang dinyatakan sembuh, orang yang dinyatakan meninggal baik data dari tiap-tiap daerah, data nasional maupun data internasional yang berdapak dengan penetapan peraturan pemerintah untuk mencegah terjadinya fluktuasi jumlah yang terpapar dan juga untuk memutus rantai penyebaran virus covid-19. Kebijakan yang diberlakukan diantaranya *stay at home*, Pembatasan Sosial Bersekala Besar (PSBB), Pemberlakukan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

Perubahan kebiasaan yang terjadi karena pandemi ini mempengaruhi semua sektor untuk segera siap dan kooperatif dengan aturan yang berlaku. Mulai dari kebiasaan beraktivitas di luar rumah, diatur untuk tetap di rumah saja kecuali ada hal yang memang penting untuk dikerjakan di luar rumah, kegiatan peribadatan untuk sebaiknya dilakukan di rumah saja, kegiatan olahraga yang biasanya dilakukan di tempat olahraga bersama dengan pelatih, dengan tim harus dilakukan mandiri di rumah yang tentu dengan keterbatasan prasarana dan sarana yang ada di rumah, kegiatan belajar mengajar yang biasanya dilakukan di ruang kelas bersama teman-teman dan guru/dosen secara tatap muka langsung/luar jaringan saat ini harus mengikuti proses kegiatan belajar mengajar dalam

jaringan (daring), bisa melakukan kegiatan di luar rumah harus menerapkan protokol kesehatan yang meliputi memakai masker dan membiasakan berbicara dengan tetap memakai masker, tidak berjabat tangan ataupun bersentuhan. Tentu ini merupakan hal yang tidak semua orang cepat dan mampu menerima keadaan yang terjadi.

Kemampuan seseorang beradaptasi dengan cepat maupun lambat salah satunya bergantung pada konsep diri (*self concept*). Karena konsep diri merupakan kemampuan seseorang mempersepsikan diri (William D Brooks dalam Pratiwi, 2017). Persepsi diri agar segera mampu beradaptasi dengan tatanan kebiasaan normal baru untuk tetap *survive* dalam segala hal sangat diperlukan, seperti kemampuan bertahan untuk tetap bisa mendapatkan kesehatan jasmani, psikologis, rohani dan *physical fitness*.

Bugar (*physical fitness*) dalam situasi pandemi seperti saat ini adalah impian banyak manusia, mengapa?... karena seseorang dengan kondisi yang bugar akan lebih enjoy melakukan aktivitas. Tidak mudah merasa lelah, tidak mudah stres, cenderung bahagia. Lalu bagaimana cara kita menjaga *physical fitness* disaat pandemi seperti sekarang ini?

Kita mengkonsep diri untuk menyadari bahwa kondisi pandemi ini adalah atas kehendak Tuhan Yang Maha Esa, sehingga tidak perlu berburuk sangka terhadap keadaan saat ini yang justru akan mengakibatkan emosi dalam jiwa, atur pola makan, tetap produktif dan bertanggung jawab dalam menjalankan kewajibannya sebagai siswa/mahasiswa/guru/dosen/profesi lainnya yang mengharuskan *Study From Home* (SFH)/*Work From Home* (WFH) dengan kebijakan yang telah ditetapkan oleh pemerintah, lakukan aktivitas fisik yang dimulai

dari pemanasan/*warming-up* olahraga inti (yoga, *easy jogging*, bersepeda), dilanjutkan pendinginan/*cooling down*.

Upaya konsep diri untuk bisa beradaptasi dengan tatanan normal baru dengan baik akan memberikan pengaruh baik pula terhadap kebugaran seseorang. *Men Sana In Corpore Sano* “Dalam Tubuh yang Sehat Terdapat Jiwa yang Kuat”.

Daftar Pustaka

Pratiwi Wahyu Widiarti, 2017, konsep diri (self concept) dan komunikasi interpersonal dalam pendampingan pada siswa SMP se Kota Yogyakarta,
journal.uny.ac.id/index.php/informasi/article/view/15035/pdf.

WHO resmi sebut virus corona covid-19 sebagai pandemi, KOMPAS.com

FB Kementerian Kesehatan RI

AKTIVITAS FISIK DI MASA PANDEMI MELALUI PENDEKATAN KONSEP *HERD IMMUNITY*

Havid Yusuf, S.Pd., M.Kes.²³

IKIP Budi Utomo

“Herd immunity merupakan suatu upaya agar masyarakat bisa kebal dan berdampingan dengan virus COVID-19, adanya aktivitas fisik yang dilakukan oleh masing-masing individu dapat membentuk imun alami sehingga tubuh dapat kebal dari virus ini”

1 tahun sudah pandemi ini berlangsung. Pemerintah di setiap negara telah melakukan berbagai upaya agar warga negaranya terbebas dari COVID 19 (*Corona Virus Disease - 19*). Pemerintah Indonesia telah menerapkan jargon yang dicanangkan oleh Presiden Republik Indonesia Joko Widodo yaitu 3T; *tracing, testing, treatment*. Lebih dari itu, ada beberapa upaya dari pemerintah Indonesia untuk mencegah penularan virus ini dan menekan jumlah angka kematian. Upaya di

²³Penulis lahir di Banyuwangi pada tanggal 09 Juli 1988. Pendidikan formal SD hingga SMA ditempuh di Kota Gandrung Banyuwangi. Pada 2006, penulis melanjutkan kuliah Strata-1 (S1) di Universitas Negeri Malang mengambil Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan lulus tahun 2010 dengan gelar S.Pd. Penulis melanjutkan studi Strata-2 (S2) di Universitas Airlangga Surabaya Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga pada tahun 2011 dan lulus tahun 2013 dengan gelar M.Kes. Saat ini penulis bekerja sebagai dosen tetap dan aktif di IKIP Budi Utomo mulai tahun 2014 hingga sekarang.

mulai dari PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) skala nasional dan tingkat daerah, PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat), PPKM Mikro, peningkatan jumlah fasilitas di berbagai daerah, sosialisasi dan edukasi tentang protokol kesehatan melalui media sosial atau media massa, hingga vaksinasi kepada seluruh rakyat dengan ketentuan dan persyaratan yang telah ditetapkan. Vaksin merupakan usaha terakhir pencegahan untuk melemahkan virus dan perlu dicatat bahwa vaksin bukan untuk mengobati atau membunuh virus ini.

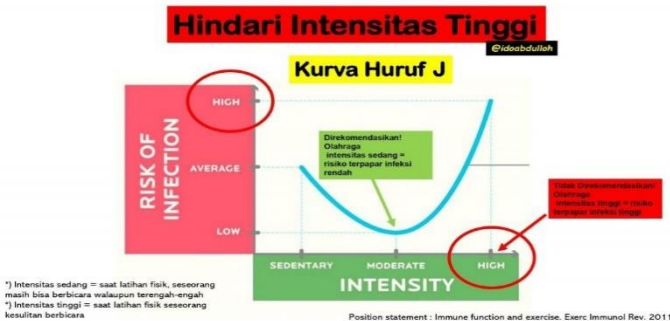
COVID 19 (*Corona Virus Disease - 19*) merupakan virus yang menyerang sistem pernafasan sehingga proses difusi antara oksigen dengan karbondioksida di alveoli melalui darah terhambat dan tidak berjalan dengan lancar (Nasiri *et al*, 2020). Struktur paru-paru kita telah di desain untuk menerima oksigen dengan jumlah yang besar (pada saat inspirasi) sesuai dengan kebutuhan (kondisi basal, istirahat, latihan). Saat ekspirasi (mengeluarkan udara yang banyak mengandung karbondioksida) paru-paru akan mengeluarkan partikel-partikel yang keluar bersama H₂O (air). Kondisi tersebut yang mengharuskan kita menggunakan masker yang sesuai dengan standar protokol kesehatan. Aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan daya imun seseorang (Corbin, 2013). Imun yang meningkat dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga virus tidak mudah menyerang tubuh seseorang.

Diberbagai belahan dunia yang masih banyak kasus positif COVID dan angka kematian yang meningkat, akhirnya masyarakat mau tidak mau 'dipaksa' untuk berdampingan dengan virus ini. Seleksi alam pun berlaku, dimana seseorang dengan imun antibodi yang turun dan lemah akan terserang virus hingga meninggal,

sedangkan seseorang dengan imun dan antibodi yang baik akan kebal dengan virus dan terus melanjutkan kehidupan (Randolph, 2020). Situasi inilah yang bisa dikatakan dengan *herd immunity*. Dengan kondisi pandemi saat ini, aktivitas fisik yang teratur dan terukur diharapkan dapat meningkatkan derajat kualitas kebugaran dan imun kita sehingga kita dapat bertahan, kebal dan dapat 'berdampingan' dengan virus ini.

Pembahasan




Aktivitas fisik yang sistematis (terukur dan teratur) akan meningkatkan kualitas kebugaran seseorang. Sistematis terukur bisa dihitung dan dicek secara sederhana. Misal, hitung denyut nadi pada saat kondisi basal, istirahat, dan latihan. Intensitas aktivitas fisik juga perlu diperhatikan agar kita dapat mengetahui aktivitas yang kita lakukan termasuk kategori intensitas rendah, sedang, hingga tinggi. Sistematis teratur adalah aktivitas fisik berupa latihan yang dilakukan secara terprogram dan frekuensi latihan sudah diatur (latihan dan *recovery* terjadwal).



Gambar 1: Fungsi Imun dan Latihan (IDN Times)

Aktivitas fisik hendaknya dilakukan secara bertahap sehingga tubuh akan beradaptasi terhadap peningkatan beban aktivitas fisik. Jika beban aktivitas fisik diberikan dengan beban yang berat, antibodi akan menurun disertai dengan daya tahan tubuh yang menurun. Kondisi tersebut mengakibatkan virus akan dengan mudah masuk ke dalam tubuh seseorang.

Kegiatan yang dapat dilakukan adalah jogging, bersepeda, dan sebagainya, namun dilakukan dengan protokol kesehatan. Secara fisiologis, aktivitas fisik yang menyenangkan dapat meningkatkan hormon endorfin sehingga daya imun kita bertambah. Hormon endorfin sendiri berfungsi untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan rasa senang pada saat aktivitas fisik. Namun perlu diperhatikan, aktivitas fisik harus disesuaikan dengan usia dari seseorang. Usia lanjut rentan dengan aktivitas fisik yang terlalu berat atau intensitas tinggi. Secara fisiologis, usia lanjut sudah mengalami banyak penurunan fungsi organ sehingga rentan terhadap penyakit atau virus.

	 Healthy adults	 Athletes	 Elderly
What problems are caused by COVID-19 lockdowns?	Closure of gyms, swimming pools, sports clubs, in some countries no outdoor exercise.	No competitions, no group training, in some countries no outdoor training. No anti-doping tests.	Likely to stay at home to avoid infection and severe course of COVID-19.
What exercise is recommended?	Home-based endurance and resistance exercise maintain fitness and health and to boost immune system. Consider online exercise classes.	Continue training but avoid exhaustive training to avoid compromising immune system.	Mixture of resistance, strength and balancing exercises Add a social element to improve adherence and to reduce risk of depression Support by internet, media broadcasts or phone calls.

Gambar 2: Rekomendasi Aktivitas Fisik Selama Pandemi
(Wackerhage, 2020)

Menurut Wackerhage (2020), ada beberapa rekomendasi aktivitas fisik yang bisa dilakukan saat pandemi yang disesuaikan dengan usia seseorang. Usia remaja bisa melakukan aktivitas fisik daya tahan dan ketahanan. Kegiatan tersebut dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan sehingga dapat meningkatkan daya imun. Pada atlet, dapat melakukan latihan sesuai program secara lengkap dengan memperhatikan sistem imun. Pada lansia, campuran aktivitas fisik yang melibatkan unsur ketahanan, kekuatan dan keseimbangan. Hindari kegiatan sosial pada lansia yang membuat depresi atau stres.

Konsep penggunaan vaksin untuk menuju *herd immunity* merupakan langkah utama yang dilakukan pemerintah untuk menekan angka kematian. Namun, vaksinasi belum bisa dilakukan secara menyeluruh karena ketersediaan vaksin, harga vaksin dan siapa saja prioritas yang divaksinasi. *Herd immunity* secara alami bisa dilakukan jika warga bisa menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Peningkatan imun tubuh tetap dilakukan dengan cara berolahraga dan makan makanan yang bergizi. Kondisi tubuh yang bugar diharapkan akan tercipta sistem kekebalan tubuh yang baik dari diri sendiri dan menstimulus sistem imun dalam keluarga hingga bersosial.

Simpulan

Aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dari seseorang. Saat pandemi seperti ini, kita dituntut untuk memiliki sistem imun yang baik agar terhindar penularan virus COVID-19. Jenis aktivitas fisik yang dilakukan disesuaikan dengan usia individu tersebut. Aktivitas fisik diprogram secara teratur dan terukur.

Herd immunity merupakan suatu upaya agar masyarakat bisa kebal dan berdampingan dengan virus COVID-19. Vaksin bisa membentuk herd immunity, namun penerima vaksin masih terbatas. Dengan begitu, adanya aktivitas fisik yang dilakukan oleh masing-masing individu dapat membentuk imun alami sehingga tubuh dapat kebal dari virus ini.

Daftar Pustaka

- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R. (2013). *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness* (17th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Nasiri M.J., Haddadi S., Tahvildari A., Farsi Y., Arbabi M., Hasanzadeh S., Jamshidi P., Murthi M., Mirsaeidi M. 2020. COVID-19 clinical characteristics, and sex-specific risk of mortality: Systematic Review and Meta-analysis. *medRxiv*. doi: 10.1101/2020.03.24.20042903.
- Randolph, H. E. and Barreiro, L. B. 2020. Herd Immunity: Understanding COVID-19. *National Center for Biotechnology Information*. May 19. 52(5): 737-741. doi:10.1016/j.immuni.2020.04.012
- Wackerhage, H., Everett, R., Krüger, K., Murgia, M., Simon, P., Gehlert, S., Neuberger, E., Baumert, P., Schönfelder, M. 2020. Sport, exercise and COVID-19, the disease caused by the SARS-CoV-2 Coronavirus. *German Journal Of Sports Medicine*. 71: E1-E12.

MERDEKA BELAJAR DAN CRITIKAL THINGKING BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

Dr. Idris Moh. Latar, S. Pd., M. Pd²⁴

Penjaskes FKIP Unpatti

“Merdeka belajar dan critical thinking memberikan peluang yang besar kepada mahasiswa pendidikan jasmani untuk mengembangkan pengetahuan, ide, dan pendapat tentang pendidikan jasmani yang selaras dengan konsep konstruktivis”

Merdeka belajar adalah salah satu konsep pembelajaran yang menekankan pentingnya kebebasan bagi manusia. Dalam merdeka belajar ada kebebasan individu untuk mengembangkan potensi dasar yang ada dalam diri manusia. Jika selama ini pembelajaran terkesan lebih banyak pada penekanan ketidakbebasan dan adanya keterikatan dengan sebuah sistem yang memunculkan permasalahan dalam pembelajaran. Beberapa permasalahan yang muncul pada saat ini adalah; kejenuhan, kurangnya motivasi,

²⁴ Dr. Idris Moh Latar, S.Pd., M.Pd lahir di Banda Ely, 19 Mei 1974 Maluku. Menempuh pendidikan S1 Olahraga di FKIP Uhalu 2001, S2 Manajemen Olahraga UNJ 2009, dan S3 Doktor Pendidikan Olahraga di UNJ 2017. Mengabdikan sebagai Dosen ASN di FKIP, Program Studi Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi UNPATTI dari tahun 2003-sampai sekarang

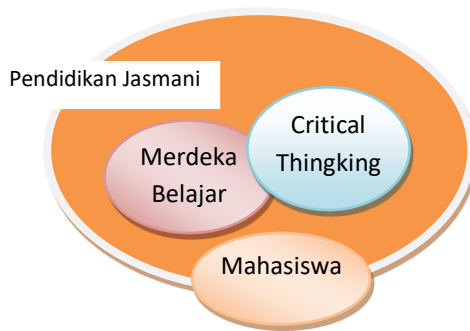
minat, dan kemampuan untuk menganalisis atau mengembangkan kecerdasan berpikir sebagai suatu bawaan dari dalam diri mahasiswa.

Merdeka belajar erat kaitannya dengan critical thinking. Critical thinking adalah kemampuan untuk melakukan analisis mengembangkan pengetahuan tentang pendidikan jasmani sebagai modal untuk mengembangkan pengetahuan yang terintegrasi dalam praktik terutama dalam kegiatan proses belajar dan pembelajaran. Di dalam critical thinking setiap manusia berhak untuk mengemukakan pendapat, inisiatif dan ide berdasarkan pemikirannya sendiri. Mahasiswa dengan critical thinking yang tinggi dapat menganalogikan berbagai permasalahan yang ditemukan dalam lingkungan pendidikan jasmani. Permasalahan-permasalahan pendidikan jasmani seperti tidak sesuai dengan tujuan dengan harapan menjadi dasar atau akar permasalahan agar pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan sebaiknya untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Adapun tujuan pendidikan jasmani adalah menciptakan atau melahirkan guru-guru pendidikan jasmani yang responsive dan adaptif dengan perkembangan yang ada dalam pendidikan. Namun kenyataannya tidak semua mahasiswa memahami pentingnya berpikir kritis dan analisis. Fenomena ketidak siapan mahasiswa dalam mengasah kemampuan analitik terlihat secara nyata dalam kehidupan terutama dalam lingkungan pendidikan dalam rangka menuju era merdeka dalam belajar untuk kesiapan dalam menghadapi kehidupan di masa depan.

Pembahasan

Merdeka belajar dan critical thinking bagi mahasiswa pendidikan jasmani merupakan hal yang penting. Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang bebas dan pasti menginginkan kebebasan. Kebebasan

dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk salah satunya adalah critical thinking. Mahasiswa yang kritis akan lebih cepat membaca perkembangan dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Mereka akan lebih cepat merespon dan dapat memotivasi diri dalam mengembangkan pengetahuan berdasarkan pengetahuan dasar yang ada dalam dirinya sendiri. Adapun bentuk konsep merdeka belajar, critical thinking bagi mahasiswa pendidikan jasmani ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Merdeka Belajar, Critical Thinking, Pendidikan Jasmani

Gambar di atas merupakan bentuk pola adanya keterkaitan antara merdeka belajar, critical thinking dan mahasiswa. Masing-masing memiliki keterkaitan dan ketergantungan dalam bentuk satu kesatuan yang utuh dan saling melengkapi. Masing-masing di uraikan sebagai berikut:

Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah kegiatan yang berhubungan dengan fisik. Dalam KTSP tahun 2006

(Depdiknas, 2006: 204) diuraikan tentang Penjas sebagai berikut : Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Selanjutnya Subagiyo dkk (2008:18) menjelaskan pendidikan jasmani adalah latihan jasmani yang dimanfaatkan, dikembangkan, dan didayagunakan dalam pendidikan. Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah usaha sadar yang dilakukan guru untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, kemampuan berpikir dan sikap positif melalui berbagai bentuk aktivitas permainan, olahraga, dan pendidikan kesehatan sehingga anak dapat menjalani pola hidup sehat sepanjang hayatnya.

Mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi bidang ilmu pendidikan jasmani. Mahasiswa pada pendidikan jasmani di arahkan untuk mengembangkan ilmu pendidikan jasmani yang nantinya akan mereka ajarkan di sekolah atau lembaga masyarakat lainnya.

Merdeka Belajar

Dalam merdeka belajar ini ada dua konten utama yang perlu kita pahami yaitu merdeka dan belajar. Merdeka artinya kebebasan sedang belajar adalah perubahan yang terjadi dalam diri seseorang yang terkait dengan berbagai aspek, kognitif, afektif, dan psikomotor. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

belajar menurut beberapa ahli adalah suatu kegiatan yang berproses yang menghasilkan suatu perubahan. Trianto (2010: 16) secara umum mengemukakan bahwa belajar sebagai perubahan pada individu yang terjadi melalui pengalaman dan bukan karena pertumbuhan atau perkembangan tubuhnya atau karakteristik seseorang sejak lahir. Selanjutnya Djamarah dan Zain (2010: 10) mengemukakan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap berkat pengalaman dan latihan. Belajar penting bagi kelanjutan dan perkembangan hidup manusia. Dengan belajar manusia dapat memposisikan diri sebagai makhluk yang berbeda dengan makhluk lainnya. HAMKA (Setiawan, 2016) menjelaskan merdeka mempunyai tiga dimensi: (1) merdeka kemauan bermakna berani menyuruh, menyarankan menganjurkan dan menciptakan perkara yang baik dan diterima baik oleh masyarakat; (2) merdeka pikiran, atau bebas menyatakan pikiran, yaitu melarang, menahan, mengkritik, mengaposisi yang mungkar; (3) kemerdekaan jiwa, bebas dari ketakutan. Dalam konteks merdeka belajar, pandangan. Berdasarkan penjelasan ini dapat dipahami bahwa kemerdekaan erat kaitannya dengan kebebasan, kebebasan berpikir, berpendapat.

Critikal Thinking bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Critikal thinking adalah berpikir yang dilandaskan pada berpikir kritis, analitik dan sistimatis. Pentingnya critical thinking bagi mahasiswa pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan berpikir tentang pendidikan jasmani yang erat kaitannya dengan kreativitas. Dengan critical thinking membuat seseorang lebih mampu dalam menyelesaikan atau mengembangkan permasalahan yang ada terutama

dalam masalah-masalah belajar dan pembelajaran. Leicester dan Taylor (2010) menjelaskan bahwa critical thinking dibutuhkan di semua bidang. Pernyataan ini mengandung makna bahwa critical thinking juga dibutuhkan bagi mahasiswa pendidikan jasmani. Adapun indikator dari critical thinking ini adalah; (1) mengajukan pertanyaan, (2) melihat sudut pandang, (3) bersikap rasional atau terbuka, (4) mencari tahu, dan (5) melakukan analisis. Critical thinking dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam pendidikan jasmani. Halpern merekomendasikan pembelajaran untuk critical thinking dengan (a) secara eksplisit mengajarkan keterampilan berpikir kritis, (b) mengembangkan disposisi untuk berusaha berpikir dan belajar, (c) mengarahkan kegiatan belajar dengan cara yang meningkatkan kemungkinan transfer transkontekstual (pelatihan struktur), dan (d) membuat pemantauan metakognitif eksplisit dan terbuka.

Kesimpulan yang dapat di ambil dari tulisan ini adalah merdeka belajar, critical thinking sangat penting bagi mahasiswa pendidikan jasmani. Dengan adanya merdeka belajar mahasiswa bebas mengemukakan pendapat, mengembangkan keilmuan tentang pendidikan jasmani sesuai dengan pengetahuan yang mereka miliki. Dengan adanya merdeka belajar mahasiswa akan semakin lebih kritis dan kreatif.

Daftar Pustaka

- Dana S. Dunn, Jane S. Halonen, and Randolph A. Smith . 2008. Teaching critical thinking in psychology. Singapore by Markono Print Media.
- Depdiknas, (2006)*. Kurikulum Tingkat Satuan Untuk Sekolah Dasar. Mata. Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta : Dikdasmen.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Halpern, D. F. (2007). The nature and nurture of critical thinking. In R. J. Sternberg, H. L.
- Roediger, III, & D. F. Halpern (Eds.), *Critical thinking in psychology* (pp. 1–14). New York: Cambridge University Press.
- Herbert, Frank. 2019. Merdeka Belajar. online. Tersedia: <https://www.kompasiana.com/syekhmuhammad/5df20d25d541df6ca8471992/merdeka-belajar-atau-belajar-merdeka?page=all>
- Mal Leicester and Denise Taylor. 2010. Critical Thinking Across the Curriculum. United Kingdom: Bell and Bain Ltd, Glasgow.
- Thomas Rhicards. 2015. Problem Solving. USA; Taylors
- Setiawan, Bambang Galih. 2016. *Kemerdekaan dalam Pandangan HAMKA*. Online. Tersedia: hidayatullah.com/artikel/opini/read/2016/08/17/99506/kemerdekaan-dalam-pandangan-hamka.html.
- Subagiyo, dkk. 2008*. Perencanaan dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan. Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka.

Suparno, Paul. 2001. *Filsafat Konstruktivisme dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Kanisius

Trianto, 2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: Bumi Aksara

MODEL *PROJECT BASED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN PENJAS PADA MASA PANDEMI COVID 19.

Ahmad Yani, M.Pd²⁵

STKIP Situs Banten

“Guru pendidikan jasmani harus bisa meniasati kesulitan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran project based learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dengan tugas proyek sebagai metode pembelajarannya”

A. Konsep Pembelajaran *Project Based Learning*

Model Pembelajaran *Project Based Learning* merupakan salah satu model pembelajaran yang disarankan penggunaannya oleh kemendikbud. Mengingat dalam pembelajaran *project based learning* memungkinkan adanya sistem penugasan yang efektif oleh guru kepada siswa yang dapat menerobos batasan ruang, waktu dan jadwal yang terhalang situasi pandemi covid 19 seperti sekarang ini.

²⁵ Ahmad Yani lahir di Pandeglang 01 April 1988, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Pendidikan Kepelatihan olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2011), Sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Pendidikan Olahraga (2015), penulis merupakan Dosen pada kampus STKIP Situs Banten di serang Banten pada Prodi Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Salah satu kendala yang dihadapi peserta didik dalam pembelajaran pada era covid 19 adalah dihentikannya pembelajaran tatap muka dan diganti dengan pembelajaran daring atau *online*. Hal ini menuntut adanya penyesuaian dalam segala aspek termasuk guru dan peserta didik. Tak jarang hal ini berdampak pada menurunnya motivasi belajar siswa yang berimplikasi juga pada minimnya pengetahuan dan juga keterampilan yang didapatkan siswa.

Direkomendasikannya model pembelajaran *project based learning* oleh kemendikbud tentu bukanlah tanpa alasan. Mengingat model ini sebetulnya bukanlah model pembelajaran yang baru dalam dunia pendidikan. Meakipun pada mulanya model pembelajaran ini digunakan pada fakultas kedokteran atau farmasi. Namun seiring berjalannya waktu, model pembelajaran ini digunakan dalam berbagai sektor kebutuhan dan juga pendidikan manusia.

Jika dilihat dari tujuan pembelajaran dari model *project based learning* (Kemendikbud 2014) menjelaskan tentang tujuan Pembelajaran Berbasis Proyek (PBP):

1. Memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru dalam pembelajaran.
2. Meningkatkan kemampuan peserta didik dalam pemecahan masalah proyek.
3. Membuat peserta didik lebih aktif dalam memecahkan masalah proyek yang kompleks dengan hasil produk nyata berupa barang atau jasa.
4. Mengembangkan dan meningkatkan keterampilan peserta didik dalam mengelola sumber/bahan/alat untuk menyelesaikan tugas/proyek.

5. Meningkatkan kolaborasi peserta didik khususnya pada PBP yang bersifat kelompok.

Jika dianalisis satu persatu tentang tujuan dari pembelajaran *project based learning* diatas yang pertama adalah adanya kesempatan peserta didik untuk memperoleh keterampilan baru melalui pembelajaran *project based learning*. Ketika siswa melakukan pembelajaran dalam *project based learning* memungkinkan adanya peningkatan baik dari segi kemampuan pengetahuan ataupun keterampilan. Karena dalam pembelajaran *project based learning* peserta didik belajar melalui proyek yang bisa guru arahkan untuk peningkatan kemampuan dan skill peserta didik.

Pembelajaran yang berbasis *problem solving* menjadi sesuatu yang sangat penting pada saat ini. Karena secara teoritis dianggap mampu untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah pada diri peserta didik. Melalui pembelajaran *project based learning* siswa dilatih untuk memecahkan permasalahan dari tugas proyek yang disampaikan oleh guru. Sehingga perlahan-lahan akan mampu untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dari peserta didik.

Setelah kemampuan pemecahan masalah peserta didik mulai terlatih. Maka tahapan berikutnya adalah bagaimana menjadikan kemampuan tersebut menjadi hal yang lebih otentik. Yaitu dengan membuat hasil karya produk yang lebih nyata. Hal ini tentu memicu peserta didik untuk lebih aktif dan ikut terlibat dalam masalah pemecahan project yang dilaksanakan.

Selain itu dengan adanya tugas berupa proyek dalam pembelajaran *project based learning*. Siswa akan dilatih untuk terampil dalam pemanfaatan sumber daya seperti peralatan ataupun perlengkapan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas project yang dilaksanakan.

Dan yang terpenting dalam pembelajaran *Project Based Learning* adalah adanya tugas proyek yang memungkinkan adanya kolaborasi antar peserta didik ataupun kolaborasi peserta didik dengan gurunya. Hal ini disebabkan tugas proyek yang dilaksanakan akan menuntut kerjasama dari peserta didik dalam menyelesaikan tugasnya. Dengan demikian kemampuan kemampuan interaksi sosial peserta didik pun akan lebih meningkat.

B. Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning dalam Penjas Pada masa Pandemi Covid-19

Menurut indahwati: *"In project-based learning, students are actively involved in solving problems assigned by the teacher in the form of a project. Students actively manage their learning by working in a real way, reducing competition in the classroom and directing students to be more collaborative than working independently can also be done independently through working to construct learning (new knowledge and skills), and manifest it in real product. "*

Model Pembelajaran *Project Based Learning* adalah model pembelajaran otentik dengan tugas proyek sebagai metode pembelajarannya. Dalam *project based learning* siswa diajak untuk belajar lebih realistis dengan tugas-tugas yang lebih nyata berupa hasil karya. Dalam pembelajaran berbasis proyek siswa secara aktif akan ikut memecahkan permasalahan proyek yang disampaikan oleh guru untuk menghasilkan produk atau karya. Pada prinsipnya model *project based learning* menekankan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, dengan membuat karya sebagai upaya untuk memperkaya pembelajaran.

Tugas proyek dalam *project based learning* menekankan pada kegiatan penelitian berdasarkan suatu tema atau topik yang telah ditentukan dalam pembelajaran. Penyelidikan atau eksperimen dilakukan secara *authentic* dan menghasilkan produk nyata yang telah dianalisis dan dikembangkan berdasarkan tema/topik yang disusun dalam bentuk produk (laporan atau hasil karya). Produk tersebut selanjutnya dikomunikasikan untuk mendapat tanggapan dan umpan balik untuk perbaikan produk.

Berikut contoh yang dapat digunakan dalam pembelajaran berbasis proyek pada mata pelajaran Pendidikan jasmani:

1. Membuat rangkaian variasi dan kombinasi gerak berirama pada senam aerobik.
2. Membuat rangkaian gerak pada senam.
3. Membuat pola penyerangan dan pertahanan pada permainan olahraga.
4. Ada fakta setelah dilakukan tes kebugaran jasmani ternyata didapat tingkat kebugaran peserta didik berada pada level yang rendah, pada kasus ini guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengarahkan kepada peserta didik untuk dapat mengatasi masalah pada pembelajaran. dengan menugaskan peserta didik untuk membuat program latihan kebugaran jasmani.
5. Membuat modifikasi peraturan permainan olahraga.
6. Membuat laporan kunjungan (event task).
7. Membuat modifikasi peralatan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. (kemendikbud : 2014).

Pentingnya penggunaan model pembelajaran proyek Menurut penelitian Yani (2020) Penggunaan model pembelajaran *project based learning* dapat meningkatkan

motivasi belajar siswa SMK. Hal itu juga dapat dijadikan acuan untuk dapat menggunakan model pembelajaran *project based learning* pada situasi pandemi seperti saat ini. Supaya siswa senantiasa termotivasi untuk belajar meskipun dalam kondisi pembelajaran pendidikan jasmani secara daring.

Demikian beberapa langkah pembelajaran yang disarankan kemendikbud dan dapat dilakukan oleh guru terutama guru pendidikan jasmani sebagai upaya untuk bisa menyalasi kesulitan pembelajaran dengan menunakan model pembelajaran *project based learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Daftar Pustaka

- Indahwati, Nanik., Tuasikal, A.R.S & Arda, M.A.A(2019) Developing Project Based Learning (PBL) as a teaching strategy in physical education for preservice physical education teacher. *Atlantis press. Advance in social science Education and Humanities Research*, 335 (-) 490-491
- Kemendikbud. (2014). Materi Pelatihan Guru Kurikulum 2013 tahun 2014 Mata Pelajaran PJOK (SMA/SMK).BPSDMPK&PMP,KEMENDIKBUD
- Yani. A. (2018) Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning terhadap peningkatan motivasi belajar siswa di Sekolah Menengah Kejuruan, *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1), 10-15

BAB VII
BELAJAR MOTORIK DAN BERMAIN
DEMI KEBUGARAN

MERDEKA OLAHRAGA DENGAN MODIFIKASI PERMAINAN BAGI ANAK USIA 9-12 TAHUN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Muhammad Iqbal Jauhar Hanim, S.Pd., M.Or.²⁶

“Aktivitas olahraga memerlukan modifikasi agar anak memperoleh kepuasan dan manfaat yang baik. Modifikasi permainan tersebut dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan seperti menggunakan masker dan tidak melakukan kontak langsung”

Merdeka olahraga dapat dijelaskan sebagai gagasan untuk memperbaiki kekurangan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga, dengan cara menjadikan olahraga sebagai kegiatan yang menyenangkan dan dapat dinikmati oleh semua lapisan masyarakat. Terdapat olahraga kompetitif yang bertujuan menghasilkan prestasi. Selain itu olahraga juga dapat dilakukan untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan olahraga rekreasi untuk kesenangan. Olahraga juga dikaji secara keilmuan maupun pedagogi. Untuk olahraga rekreasi, peraturan dan standar baku lapangan dapat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik pelaku olahraga. Hal tersebut dikarenakan tujuan olahraga rekreasi yaitu mendapatkan

²⁶ Penulis lahir di Mojokerto, 05 Maret 1993, penulis merupakan *fresh graduate* S2 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan di Universitas Negeri Malang (2015), sedangkan gelar Magister Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta (2020).

kesenangan dan dapat bersosialisasi dengan lingkungan sosial di masyarakat.

Pandemi Covid-19 telah mengubah kebiasaan hidup masyarakat secara luas. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar secara *online* jamak dijumpai. Mulai dari menggunakan aplikasi *zoom*, *google meet*, bahkan yang sederhana yaitu melalui grup *whatsapp*. Anak mendapatkan materi belajar dan mengerjakan tugas sekolah dengan didampingi orang tuanya. Sampai pada tahap mengumpulkan tugas dilakukan secara *online*. Di sisi lain anak tidak mendapatkan kesempatan bermain dan bersosialisasi dengan teman karena pembelajaran dilaksanakan secara daring dari rumah. Padahal bermain dan beraktivitas fisik sudah menjadi kebutuhan anak dalam rangka menyalurkan energi dalam kegiatan positif. Saat ini pilihan bermain *online* melalui *smartphone* juga digemari oleh anak-anak, seperti *PUBG*, *Mobile Legend*, dan sebagainya. Tentu saja dampak negatifnya bagi anak yaitu anak menjadi kurang melakukan gerak sehingga berpotensi kelebihan berat badan/obesitas. Kondisi inilah yang memotivasi penulis untuk menulis karya ini.

Masa anak-anak merupakan fase yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada umumnya anak senang untuk bermain dan bersosialisasi dengan teman di sekitarnya. Anak-anak tidak mudah merasakan kelelahan yang berarti, sebab pada masa ini mereka memiliki kelebihan energi yang harus disalurkan pada aktivitas yang positif dan diharapkan produktif untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Perkembangan otak pada masa anak-anak memasuki tahap masa konkret, sehingga membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan, seperti permainan. Selanjutnya dikombinasikan dengan berpikir secara konkret atau dihubungkan dengan dunia nyata bagi anak, misalnya

pada permainan bentengan, dimana anak berpikir dan berusaha agar dapat menyentuh benteng pertahanan lawan tanpa harus tersentuh oleh pemain lawan, karena apabila berhasil disentuh lawan, maka akan “ditawan” oleh lawan.

Aktivitas fisik dapat disebut sebagai permainan dengan beberapa karakteristik sebagai berikut (1) ditentukan pemenang dan pihak yang kalah, (2) ditentukan aturan permainan yang jelas, (3) dapat ditentukan *strategy* untuk meraih kemenangan, (4) aktivitas bersifat rekreatif dan mendapatkan kesenangan. Modifikasi permainan didefinisikan sebagai usaha menyederhanakan alat dan peraturan olahraga yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik anak. Anak diharapkan berperan aktif untuk mendapatkan kesenangan dan berkeringat dalam melakukan permainan, sehingga tujuan melakukan permainan untuk memelihara kebugaran tubuh dan kesehatan mental dapat tercapai. Bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan manusia. Hal tersebut dikarenakan terdapat fungsi rekreatif pada permainan untuk mendapatkan kesenangan dan rehat sejenak dari kegiatan rutin harian.

Aktivitas olahraga memerlukan modifikasi agar anak memperoleh kepuasan dan manfaat yang baik. Mengubah unsur-unsur tertentu dapat meningkatkan kemungkinan keberhasilan partisipasi anak. Pertimbangan penting melakukan modifikasi permainan yaitu agar anak dapat belajar pola gerak yang benar. Tugas gerak dan peraturan olahraga yang kompleks tentu saja akan menyulitkan anak sehingga dapat menarik diri dari kegiatan berolahraga. Untuk itulah dilakukan modifikasi permainan yang memudahkan anak untuk diterapkan di lapangan dan

dapat bersosialisasi dengan teman sebayanya. Berikut ini dijelaskan beberapa kategori yang ada dalam permainan, yaitu: (1) *Agon* adalah permainan yang bersifat pertandingan, perlawanan dengan kesempatan yang sama untuk mencapai kemenangan sehingga diperlukan energi untuk aktivitas fisik yang cukup kuat. (2) *Alea* adalah permainan yang mengandalkan hasil secara keberuntungan atau hukum peluang seperti kartu, dadu, karambol dan sebagainya. Kemampuan *gross motor skill* tidak dibutuhkan dalam permainan ini. (3) *Mimikri* adalah permainan yang membutuhkan kebebasan dan bukan kesungguhan. (4) *Illinx* adalah permainan yang mencakup perjalanan dengan mensyaratkan gerak aktif, berpetualang, dan dinamis, seperti kegiatan di alam terbuka mendaki gunung, menyusuri pantai, dan sebagainya.

Aktivitas fisik yang aman dilakukan pada masa pandemi Covid-19 dapat dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan, seperti: (1) tidak melakukan kontak langsung, (2) menjaga jarak, (3) memakai masker, (4) mencuci tangan dengan sabun, (5) tidak berkumpul. Aktivitas fisik di luar rumah dapat dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan, utamanya dengan menjaga jarak dan tidak melakukan kontak langsung. Mengenai pentingnya aktivitas fisik pada masa pandemi Covid-19 dijelaskan sebagai berikut: (1) aktivitas fisik rutin yang dilakukan dengan tepat berpotensi mencegah keparahan Covid-19, (2) rutin beraktivitas fisik efektif untuk mengontrol penyakit pemberat Covid-19, seperti penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker. (3) aktivitas fisik rutin dapat mengontrol berat badan, (4) aktivitas fisik rutin dapat mengatasi kecemasan dan depresi akibat pandemi (Departemen Fisiologi UGM, 2020: 2-5). Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik diperlukan manusia sebagai gaya hidup sehat yang dapat dilakukan selama

masa pandemi Covid-19. Berikut ini dijelaskan modifikasi permainan tanpa kontak langsung yang dapat dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan selama masa pandemi Covid-19.

Permainan Lempar Bola dan Lari. Permainan ini merupakan modifikasi dari olahraga bola kasti. Permainan lempar bola dan lari dapat dilakukan paling sedikit 6 orang anak. Selanjutnya dibagi menjadi dua tim, yaitu tim jaga dan tim lari. Tugas dari tim jaga adalah “mematikan langkah” tim lari sebelum mencapai pos jaga. Mematikan langkah dilakukan dengan cara mengambil bola dan melempar ke anggota tubuh tim lari sebelum mencapai pos jaga. Sedangkan tugas dari tim lari yaitu berlari secepat mungkin untuk mencapai pos jaga dan kembali ke rumah. Apabila tim lari terkena bola, maka terjadi pertukaran tim jaga dan tim lari. Pos jaga dapat diatur menjadi 2 pos untuk 6 orang pemain. Plus 1 rumah. Semakin banyak jumlah pemain maka pos jaga dapat ditambah. Permainan diawali dengan cara 1 orang dari tim lari melempar bola ke arah tumpukan batu yang telah disusun. Apabila gagal mengenai batu maka diberikan satu kali ulangan. Apabila gagal lagi maka dilakukan pertukaran tim. Sebaliknya apabila bola berhasil menjatuhkan tumpukan batu, maka pemain dari tim lari berlari secepat mungkin ke pos 1, pos 2, dan kembali ke rumah. Begitu seterusnya. Apabila seluruh pemain dari tim lari berada di pos jaga, maka dilakukan tukar tim, tim jaga menjadi tim lari, dan sebaliknya. Skor dihitung dari banyaknya pemain yang berhasil kembali ke rumah.

Permainan Lempar Susun Pipa. Permainan ini merupakan modifikasi dari olahraga bola tangan. Permainan lempar susun pipa dapat dilakukan paling sedikit 2 orang anak. Masing-masing anak berkompetisi untuk mendapatkan skor terbanyak yang dihitung dari

berapa banyak pipa yang berhasil dijatuhkan dari lemparan bola dengan kesempatan yang sama. Pada mulanya pipa disusun berbentuk segitiga dengan struktur 5,4,3,2 buah sampai paling atas 1 buah pipa. Pemain melempar bola dengan jarak 3 meter ke arah pipa dengan tujuan menjatuhkan pipa tersebut. Permainan dilanjutkan dengan menyusun menambah pipa di samping pipa sebelumnya menjadi 2 kali buah pipa sebelumnya. Dengan cara yang sama pemain melempar bola untuk menjatuhkan pipa. Sampai pada penambahan pipa menjadi 3 kali buah pipa yang telah disusun pertama. Pemenang ditentukan di akhir dengan menghitung yang paling banyak menjatuhkan pipa.

Permainan Pukul Kock Jauh. Permainan ini merupakan modifikasi dari olahraga badminton. Permainan pukul kock jauh dapat dilakukan paling sedikit 2 orang anak. Masing masing anak berhadapan yang dipisahkan oleh net. Lebar lapangan ditentukan kira-kira 2 meter. Permainan diawali dengan melakukan service badminton. Selanjutnya pemain lawan menerima kock dan memukul balik ke daerah lawan sejauh mungkin. Untuk mengantisipasinya pemain lawan akan mundur. Ketika lawan bersiap memukul bola maka pemain mengambil anjang-ancang di titik mana kira-kira kock akan jatuh. Tujuan permainan ini yaitu “memukul mundur” lawan sehingga harus memukul kock sejauh mungkin ke daerah lawan. Begitu seterusnya. Poin dihitung apabila lawan tidak dapat mengembalikan kock hasil pukulan pemain. Pemenang ditentukan dari poin terbanyak yang berhasil didapatkan diantara kedua pemain.

Permainan Tembak Air. Permainan ini merupakan modifikasi dari olahraga *airsoft gun*. Permainan tembak air dapat dilakukan paling sedikit 2 orang anak. Masing-masing anak berhadapan yang dipisahkan oleh jarak 2

meter. Gerak pemain dibatasi hanya ke samping kanan dan ke samping kiri. Masing masing anak memegang tembak yaitu botol berlubang kecil yang sudah berisikan air didalamnya. Di atas kepala mereka dipasang lingkaran dengan bahan kertas. Tujuan permainan ini yaitu melubangi kertas lawan dengan air yang ditembakkan dari botol. Poin dihitung apabila lingkaran kertas lawan telah berlubang akibat terkena air. Pemain boleh menundukkan kepala untuk menghindari “serangan” dari lawan. Pemenang ditentukan dari poin terbanyak yang didapatkan diantara kedua pemain.

Permainan Voli Air. Permainan ini merupakan modifikasi dari olahraga bola voli. Permainan voli air dapat dilakukan paling sedikit 2 orang anak. Permainan ini dilakukan dalam kolam renang dengan kedalaman 1 meter. Masing-masing anak berhadapan yang dipisahkan oleh net. Permainan diawali dengan melakukan *service* bola voli. Selanjutnya pemain lawan menerima bola dan memukul balik bola ke daerah lawan dengan baik. Poin dihitung apabila pemain lawan tidak dapat mengembalikan bola ke daerah lawan. Lebar lapangan ditentukan kira kira 2 meter. Begitu seterusnya. Pemenang ditentukan dari poin terbanyak yang berhasil didapatkan diantara kedua pemain.

Beberapa contoh modifikasi permainan tersebut disarankan penulis sebagai variasi aktivitas gerak yang dapat diterapkan selama masa pandemi Covid-19 bagi anak usia 9-12 tahun. Modifikasi permainan tersebut disarankan karena tidak dilakukan kontak langsung antar pemain. Pada usia tersebut bermain menjadi kebutuhan primer untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Modifikasi permainan dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan seperti menggunakan masker dan tidak melakukan kontak

langsung. Semoga pandemi Covid-19 segera berakhir dan masyarakat dapat berolahraga dengan aman.

Belajar Sambil Bermain melalui Pembelajaran Jasmani dan Olahraga (Edisi Kelas PAUD)

Amik Nadziroh, M.Pd²⁷

Mahasiswa Pascaarjana IAIN Tulungagung

“Contoh lebih utama dibutuhkan dari pada kritik, karena pada dasarnya anak adalah peniru terbaik dari apa yang dilihatnya”

Berbagai dampak dari virus Covid-19 sangat dirasakan dari berbagai bidang, salah satunya ialah dalam bidang pendidikan di Indonesia. Mulai dari pemerintah, tenaga pendidik, orang tua, dan siswa harus menghadapi secara langsung permasalahan ini. Dengan adanya virus Covid-19 mereka harus menerapkan berbagai hal seperti; menjaga jarak fisik (*physial distancing*), jaga jarak sosial (*social distaning*). (Reluga: 2010 dan Reimers: 2020). Berkaitan dengan hal tersebut sistem pendidikan yang semulanya dengan metode tatap muka di lembaga pendidikan, kini haruslah berubah menjadi pembelajaran *daring* atau

²⁷ Amik Nadziroh lahir di Tulungagung 04 April 1994, penulis merupakan Mahasiswa Pascasarjana program Doktor di IAIN Tulungagung dan dosen di universitas nahdatul ulama sunan giri Bojonegoro, penulis menyelesaikan gelar sarjana pendidikan dengan program studi pendidikan guru madrasah ibtidaiyah di STAI Diponegoro Tulungagung (2017), gelar Magister Pendidikan program studi pendidikan guru madrasah ibtidaiyah di IAIN Tulungagung (2019).

online dan harus dilaksanakan dirumah masing-masing guna menanggulangi penyebaran virus Covid -19 (Adiwijaya, 2020).

Selanjutnya untuk memperkuat dan menyikapi kondisi tersebut maka Kemendikbud mengeluarkan surat edaran Mendikbud nomor 4 Tahun 2020 Nomor 15 tentang bagaimana pedoman dalam menyelenggarakan proses belajar secara daring dimasa darurat Covid-19. Pada pedoman surat edaran tersebut dijelaskan bahwa tujuan yang ingin dilakukan dalam menjalankan Proses Belajar Dari Rumah (BDR) yang tentunya dapat memenuhi hak dari anak didik berupa pelayanan pendidikan yang tetap berjalan selama masa tanggap darurat. Melindungi dari dampak terhadap warga dalam satuan pendidikan, memutus mata rantai penyebaran dan penularan dalam satuan pendidikan, memberikan dukungan penuh dampak psikososial terhadap para guru, anak didik, orang tua, serta merekomendasikan sebanyak 23 laman yang dapat diakses oleh orang tua dan guru sebagai sumber belajar anak didik dirumah selama masa darurat covid-19. (Kemendikbud, 2020a)

Topik utama yang akan di bahas ialah mengenai pembelajaran Jasmani dan Olah Raga pada satuan pendidikan anak usia dini atau PAUD dengan berbagai hambatan yang dialami. mulai dari kurang efektifnya pelaksanaan pendidikan Jasmani dan Olah Raga dari rumah, kurangnya edukasi tentang bagaimana cara melakukan pembelajaran jarak jauh, koordinasi antara guru dan wali murid yang kurang maksimal, adanya kecemasan siswa dalam menangkap materi, kendala jaringan, dan keluh kesah wali murid karena mendapat pekerjaan tambahan dalam mendampingi anak-anaknya pada proses belajar mengajar.

Pendidikan Anak Sekolah Usia Dini (PAUD) harus menyesuaikan diri menghadapi tantangan dalam proses kegiatan belajar mengajar dan merupakan tantangan baru bagi guru PAUD maupun siswa yang dalam hal ini orang tua turut serta agar proses pendidikan tetap berjalan sesuai dengan kurikulum dan tujuan pendidikan. (Cipta Pramana, 2020) ditengah kondisi sekarang ini, kreatifitas dan keaktifan para orang tua harus hadir dan tampil dengan cara yang asik, serta menyenangkan bagi anak melalui konsep bermain.

Bermain adalah dunia anak kegiatannya berlangsung dalam kurun waktu yang Panjang. Aktifitas olah raga yang baik untuk anak usia dini ialah; memberi mcaam-macam pengalaman gerak (*multilateral training*) dalam bentuk permainan dan perlombaan, merangsang perkembangan seluruh panca indra, selanjutnya mengembangkan imajinasi atau fantasi kemudian bergerak mengikuti irama lagu atau cerita yang semuanya dapat dikemas pada permainan atau perlombaan. (Zulfikri, 2002)

Pembelajaran yang efektif yang harus dilakukan orang tua ialah dengan membuat suasana asik, menyenangkan. Jika sebaliknya akan berakibat pada kejenuhan atau membosankan dan berujung pada masalah perilaku seperti tantrum pada anak, atau justru membuat anak akan beralih kepada aktivitas-aktivitas yang bersifat pasif dengan bermain handpone atau gadget, menonton televisi, yang berakibat sukar untuk di berhentikan. Kemungkinan terburuk yang bisa terjadi ialah terhambatnya perkembangan anak seperti; rendahnya kreativitas, waktu tidur yang kurang, obesitas, dan ketergantungan memerintah atau tidak bisa mandiri, dan tanggung jawab.

Salah *satu* cara yang dapat kita lakukan untuk mengatasi masalah pendidikan Jasmani dan Olah Raga

ialah dengan memberikan game-game yang asik pada anak guna membuat dia tertarik terlebih dahulu dengan olah raga. Namun tetap orang tua juga harus turut mempraktekkan atau bermain game bersama anak yang tentunya tidak lepas dari tema pembelajaran baik itu tema Diriku, Keluargaku, Binatang, Tanaman, Kendaraan, Alam Semesta, dan Negaraku.. Karena pada dasarnya ciri khas utama anak ialah meniru, mencontoh apa yang dilihatnya.

Berolah raga merupakan aktivitas yang diperlukan bagi tubuh, apalagi pada anak usia dini. Karena dengan berolah raga tubuh akan menjadi sehat, bugar dan tentunya bermanfaat pula bagi perkembangan biologis dan psikologis. Olah raga sendiri merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh guna meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olah raga usia dini terdapat target yang harus dicapai yakni menerapkan sebaik mungkin keterampilan dan kemampuan yang sudah dilatih ke dalam pertandingan dengan tujuan sebagai pengenalan berolahraga, untuk meningkatkan keterampilan fisik, dan membangun kepercayaan diri. (Hibana S.Sahman, 2002, 21)

Cara yang *kedua* yang dapat dilakukan ialah pada anak usia ini diperlukannya kegembiraan dalam melakukan setiap latihan olah raga. Dengan kata lain pelatih tidak harus menekankan pada penugasan teknik atau peraturan pertandingan intinya hal utama yang perlu dilakukan buat anak terarik melakukan hal tersebut tanpa harus diiringi dengan paksaan. Pujian atau hadiah diberikan kepada usaha yang anak lakukan, bukan terhadap hasil akhirnya.

ketiga yang dapat diterapkan oleh orang tua terkait pembelajaran Jasmani dan Olah Raga ialah dengan membuat jadwal aktivitas pembiasaan, semisal

mengajak anak untuk gemar lari pagi, mengajak anak berlibur di wahana wisata seperti; kolam renang, gedung olah raga dan sebagainya. Contohnya jika kita ingin anak pandai dalam bidang olah raga bulu tangkis maka ajak anak untuk tertarik melalui hal-hal kecil seperti; memfasilitasi, mengajak anak menonton pertandingan, mengajak anak bermain meski teknik belum diajarkan. Begitu juga dengan bidang olah raga yang lainnya.

Cara yang *keempat* yang dapat dilakukan dari kegiatan belajar sambil bermain melalui pembelajaran Jasmani dan Olah Raga. Contoh dasar pada Tema Diriku dengan Sub Tema Tubuhku, cakupan tema/subtema (anggota tubuh, bagian-bagian anggota tubuh, fungsi, gerak, kebersihan, ciri-ciri khas, kesehatan, dan keamanan diri). kita dapat membuat inovasi pembelajaran melalui kegiatan senam di mana dalam senam terdapat pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan selain badan kita yang bergerak kita bisa membantu anak menghafalkan nama anggota tubuh dan belajar berhitung.

Ahli kesehatan sepakat bahwasanya olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang ditandai dengan meningkatnya fungsi jantung, sirkulasi darah, pembuluh darah, proses metabolisme, sistem pernafasan, dan kemampuan untuk menangkal bermacam-macam penyakit baik infeksi maupun non infeksi, serta dapat mengurangi gejala gangguan psikis seperti *stress* dan *anxiety*. Anak usia dini sebagai warga negara dan calon generasi penerus layak mendapatkan pelayanan olah raga yang memadai dalam pembelajarannya. Namun perlu ditekankan lagi pembelajaran Jasmani dan Olah Raga pada anak usia dini dibentuk karena pembiasaan yang efektif, pemahaman pelatih bahwa pelatihan anak

usia dini bertujuan untuk memperoleh kesenangan, persahabatan, teman baru, perasaan nyaman, belajar keterampilan baru dan memberi gambaran tentang macam atau jenis olah raga pada anak serta memodifikasi olahraga.

Sedangkan prinsip evaluasi pendidikan anak usia dini berbeda jauh dengan evaluasi yang dilakukan pada remaja maupun orang tua. Dengan prinsip (a) menyeluruh artinya tidak dilakukan secara terpisah dengan proses pelatihan, (b) berkesinambungan artinya harus dilakukan secara terencana, bertahap, terus menerus, (c) berorientasi pada tujuan maksudnya menetapkan indikator harus menggunakan acuan standar, (d) Objektif artinya penilaian dilakukan harus sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, (e) Mendidik Maksudnya penilaian digunakan untuk membina dan memberikan dorongan kepada semua anak dalam meningkatkan tumbuh kembangnya, (f) Kebermaknaan yakni hasil penilaian haruslah memiliki arti baik untuk orang tua, guru, pembina maupun anak.(Sugianto: 2005)

Berbicara mengenai Pendidikan Jasmani dan Olah Raga dapat kita Tarik kesimpulan bahwasanya; olah raga pada usia dini sebagai pengenalan berolahraga, dan dibentuk karena pembiasaan yang efektif. Selain itu, untuk memperoleh kesenangan, persahabatan, teman baru, perasaan nyaman, belajar keterampilan baru dan memberi gambaran tentang macam atau jenis olah raga pada anak serta memodifikasi olahraga. untuk meningkatkan keterampilan fisik, dan membangun kepercayaan diri. Jadikan diri kita sebagai umpan yang baik bagi anak. Pujian atau hadiah diberikan kepada usaha yang anak lakukan, bukan terhadap hasil akhirnya. Setiap pembelajaran dikemas pada permainan atau perlombaan. Namun dalam pengambilan evaluasi

haruslah memperhatikan prinsip dasar mengevaluasi perkembangan motorik pada anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Adiwijaya, 2020. Kesenjangan Akses Internet di Asia Tenggara jadi Tantangan bagi Pengajaran Online Akibat Pandemi OVID-19. Detik.Net.
- Hibana, S.Sahman, 2002. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, Yogyakarta: PGTKI Press
- Kemendikbud, (2020a), Pedoman Pelaksanaan Belajar dari Rumah Selama Darurat Bencana di Indonesia Surat Edaran Sekertaris Jenderal No. 15 Tahun 2020
- Pramana, Cipta. 2020. Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Dimasa Pandemi Covid-19 Indosian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini, Vol. 2. No. 2 Juli 2020
- Reimers FM, 2020. Schleicher A. A Framework to Guide an Education Response to the COVID-19 Pandemic of 2020. OED Retrieved April 2020
- Reluga, T.C., 2010 Game Theory of Social Distancing in Response to an Epidemic. PLoS computational biology, 6(5)
- Sugiyanto, 2005. *Perkembangan dan Belajar Motorik*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Zulfikri, 2002. *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Amik Nadziroh lahir di Tulungagung, 04 April 1994, Penulis merupakan Mahasiswa Pascasarjana program Doktor di IAIN Tulungagung, dan Dosen di Universitas Sunan Giri Bojonegoro pada program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI).

KONTRIBUSI BERSEPEDA DALAM TUMBUH KEMBANG ANAK PADA MASA PANDEMI COVID-19

Indra Jati Kusuma, M.Or²⁸

Penjas FIKes UNSOED Purwokerto

“Bersepeda bagi tumbuh kembang anak dapat dipahami dan diaplikasikan dengan memberi edukasi dan pendampingan sehingga dapat mendukung tumbuh kembang anak usia sekolah, yang nantinya akan bermanfaat untuk menetapkan rutinitas aktivitas fisik anak dalam kehidupannya”

Menjaga kesehatan dan kebugaran, telah disadari bersama sebagai pondasi terhindarnya berbagai macam penyakit. Pada saat pandemi Covid-19 ini, olahraga teratur, pola makan, gaya hidup sehat sebagai cara menjaga kesehatan, dan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga di saat pandemi Covid-19 juga mengalami perubahan, mulai dari berolahraga lewat YouTube maupun media sosial, hingga tren bersepeda. Bahkan saat ini, sepeda menjadi populer, sebagai salah satu gaya hidup yang sehat. Bersepeda terutama diakhir

²⁸ Penulis dilahirkan di Banjarnegara, pada tanggal 22 September 1980. Pada tahun 2004 menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Kemudian pada tahun 2009 menyelesaikan studi S2 Magister Ilmu Keolahragaan di Universitas Sebelas Maret (UNS). Penulis sebagai staf pengajar pada Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes UNSOED Purwokerto

pekan, pada waktu (pagi, siang, malam) dan jarak tertentu (terjangkau), dapat menggantikan kendaraan bermotor sebagai alat transportasi ke berbagai tempat. Selama Work From Home (WFH), bersepeda menjadi salah satu olahraga yang dapat dilakukan, dalam kondisi Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), sebagai pencegahan penyebaran Covid-19.

Masyarakat memilih bersepeda untuk mengurangi rasa jenuh di rumah, dan mengurangi kerumunan. Aktivitas bersepeda, dipilih masyarakat karena dianggap aman, ramah lingkungan dan terjangkau. Dengan bersepeda masyarakat bisa mendapatkan udara segar dan bersih. Bersepeda selain bisa menjadi pilihan kegiatan olahraga, ternyata juga dapat meningkatkan kebugaran dan kesejahteraan diri, baik secara fisik maupun mental juga sebagai moda transportasi yang menyehatkan tubuh di tengah pandemi covid-19. Tren bersepeda kini masuk ke semua kalangan, dari orang tua, dewasa dan anak-anak usia sekolah. Para orang tua maupun pendidik perlu memberi kegiatan yang positif untuk mendukung tumbuh kembang anak. Hal ini bisa disalurkan melalui aktivitas bersepeda, baik yang dilakukan secara individu maupun berkelompok.

Protokol Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid-19

Selama masa pandemi Covid-19, aktivitas bersepeda sedikit berbeda dengan kondisi normal. Untuk menjaga agar tidak terpapar virus, ada hal-hal yang diperhatikan. Dalam melakukan aktivitas bersepeda seyogyanya kita juga memperhatikan beberapa protokol. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, *Bike to Work (B2W) Indonesia*, *Institute for Transportation Development Policy (ITDP) Indonesia*, akademisi dan komunitas sepeda, telah menyusun protokol kesehatan dalam bersepeda (Hadyan, R. 2020). Protokol tersebut memberi penjelasan beberapa hal yang harus dilakukan

sebelum, saat, saat beristirahat, dan mengakhiri perjalanan bersepeda sampai di rumah, berikut adalah protokolnya:

1. Persiapan sebelum bersepeda: a) Perhatikan daerah aman dari Covid-19 sesuai himbauan pemerintah, b) Bagian-bagian sepeda yang bersentuhan dengan tangan kebersihannya harus dijaga, c) Cucilah tangan dengan sabun, d) Hindari droplet, usahakan memakai pakaian lengan panjang, sarung tangan, masker, kacamata, pelindung kepala/helm, e) Bawalah *hand sanitizer* dan handuk kecil, f) Pilih masker berbahan kain yang tidak terlalu rapat dan mengganggu pernapasan, g) Bawalah botol minum yang tertutup dan alat makan sendiri.
2. Saat bersepeda: a) Jika berkelompok, aturlah jarak rombongan, b) Bila nafas sudah dirasa sesak, masker bisa diturunkan, kemudian gunakan lagi, c) Menghindari jalur yang terlalu ramai dan kawasan zona merah Covid-19, c) Atur jarak aman depan-belakang antara sepeda dan kendaraan lain sekitar 2-4 meter, d) Semakin tinggi kecepatan bersepeda, jarak aman semakin jauh, e) Mewaspadaai terhadap pengendara kendaraan lain, f) Mematuhi peraturan lalu lintas
3. Saat beristirahat: a) Cucilah tangan dengan sabun/*hand sanitizer* dan air mengalir, b) Bersihkan tangan dan wajah dengan tisu atau handuk kecil, c) Gunakan masker, kecuali saat makan, minum, berfoto, d) Hindari botol minum dan makanan yang berbagi dengan orang lain (), e) Istirahat secukupnya, tidak perlu terlalu lama.
4. Saat mengakhiri perjalanan sampai rumah: a) Sebelum memasuki rumah, lepaskan semua perlengkapan yang digunakan, b) Kontak fisik dengan penghuni rumah dan menyentuh perabotan

diminimalkan, c) Semprot helm, sepatu, dan kacamata bila ada dengan cairan desinfektan, d) Segera lepas pakaian, kaos kaki, sarung tangan, masker, penutup kepala, dan cuci tangan dengan sabun, e) Segera bersihkan diri, mandi dan keramas, f) Istirahat dan konsumsi cairan yang hilang dari tubuh.

Hal diatas dapat dijadikan panduan dalam bersepeda selama masa pandemi Covid-19 baik untuk transportasi ke tempat kerja, aktivitas sehari-hari bagi orang tua, dewasa maupun bagi anak-anak usia sekolah. Dengan harapan setelah selesai pandemi, dapat mempromosikan bersepeda ke sekolah dan bermanfaat untuk menetapkan rutinitas aktivitas fisik anak dalam kehidupannya, Schönbach, D.M.I et.all (2020)

Manfaat Bersepeda Bagi Tumbuh Kembang Anak

Dalam mengembangkan tumbuh kembang anak, ada banyak usaha yang bisa dilakukan para pendidik maupun orang tua, salah satunya dengan mengajarkannya bersepeda. Berikut ini beberapa manfaat bersepeda bagi anak: **1) Belajar Berani dan Percaya Diri.** Dalam hal ini anak biasanya punya keingintahuan yang besar terhadap hal baru, selain itu adakalanya anak juga sering khawatir saat hendak mencoba kegiatan yang belum pernah ia lakukan, termasuk bersepeda. Kekhawatiran anak ini bisa diredam dengan diberikan dukungan dan semangat. Dalam tahap awal, proses belajar bisa dimulai dengan mencoba sepeda roda tiga. Seiring berjalannya waktu dan makin sering ia berlatih, anak akan mulai berani mencoba kemampuannya untuk mengayuh sepeda roda dua dengan bantuan roda tambahan untuk menjaga keseimbangannya. Ketika semakin terbiasa, anak dapat mencoba hal yang lebih menantang, yaitu belajar mengendarai sepeda roda dua tanpa bantuan roda kecil dan mencoba jalan yang lebih

ramai. **2) Belajar Melatih Kemampuan Motorik Kasar.** Dalam hal ini, kemampuan motorik kasar anak harus dikembangkan, agar anak tumbuh lincah dan mampu beraktivitas dengan baik,. Aktivitas motorik kasar, merupakan keterampilan gerak yang menggunakan otot-otot besar, sebagai dasar utama gerakan (Rahyubi, H. 2014). Hal ini bisa dilakukan dengan mengajaknya mengayuh sepeda. Hal ini dapat dilihat, saat mengayuh sepeda, memerlukan keterlibatan otot-otot besar (tangan, lengan, kaki, tungkai) sehingga tubuh anak ikut aktif bergerak. **3) Belajar Mengayuh.** Dalam hal ini, agar sepeda bisa berjalan, maka kaki harus mengayuh pedal. Dalam tahap ini anak akan belajar tentang proses suatu benda bisa beroperasi. Anak akan belajar bagaimana caranya mengayuh untuk bisa mengendarai sepedanya. Pada posisi ini anak diawasi pendamping, agar tidak mengayuh sepedanya terlalu kencang sehingga dapat membahayakan keselamatannya. **4) Belajar Arah dan Konsentrasi.** Dalam hal ini, secara tidak langsung saat anak bersepeda, pemahaman terkait arah kiri, kanan, depan, dan belakang juga dibelajari. Selain itu, ia juga akan belajar fokus dan konsentrasi, karena bersepeda mengharuskannya menjaga fokus pandangan, agar tetap berkonsentrasi tidak jatuh dan menabrak. Saat di depannya terhalang sesuatu, ia pun harus belajar untuk menghindarinya dengan cara berbelok. **5) Belajar Bersosialisasi.** Dalam hal ini, anak perlu diajak bermain sepeda di luar rumah, baik di taman bermain, lapangan di kompleks rumah, maupun dijalan lebih ramai, secara tidak langsung melatih anak untuk berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan anak dalam berinteraksi dan bersosialisasi juga dipelajari untuk menjalin pertemanan dengan anak-anak lain yang seusia dengannya. **6) Belajar Menyeimbangkan Tubuh.** Dalam hal ini anak belajar keseimbangan, karena

diperlukan dalam bermain sepeda agar tidak terjatuh. Pada tahap awal anak akan merasa kesulitan, dalam menyeimbangkan tubuhnya, tapi bila terus diajarkan secara kontinyu, akan terbiasa melakukannya. Anak sangat perlu diajarkan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh, agar tidak mudah terjatuh saat berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan aktivitas lainnya. **7) Menyehatkan Tubuh.** Dalam hal ini, dengan anak bersepeda dapat dijadikan pilihan olahraga yang menghibur untuk dilakukan bersama keluarga. Dengan aktivitas ini akan membuat tubuh anak aktif bergerak dan berkeringat, kondisi badan jadi lebih bugar, tidak mudah lemas dan menyehatkan. Mengajari anak-anak tentang bersepeda dan keselamatan berkendara, dapat memiliki beberapa dampak positif. Mengendarai sepeda berkontribusi pada kesehatan, karena bersepeda iramanya cenderung tetap dan dapat berlangsung jangka waktu lama, sehingga berdampak terhadap kesehatan kardiovaskular anak (Davis. K, 2017). Untuk lebih menjalin keeratatan hubungan, orang tua perlu mengajak bersepeda bersama anaknya. **8) Menumbuhkan Kemandirian.** Dalam hal ini, memberikan kesempatan anak untuk bersepeda, dilain sisi juga kemandiriannya akan muncul. Dalam hal ini bila kemampuan anak dalam bersepeda sudah baik dan sudah bisa dilepas anak dapat belajar untuk menjelajahi lingkungan di sekitarnya sendiri, tanpa bergantung dengan pendampingan orang lain. Untuk bisa sampai ke tempat yang membuat penasaran dan ingin dilihat anak cukup mengayuh sepedanya. Tetap anak tetap mendapat pengawasan, agar tidak menuju ke tempat yang berbahaya. **9) Belajar Bertanggung Jawab.** Dalam hal ini ketika orang tuanya membelikan sepeda, secara tidak langsung anak akan belajar pentingnya bertanggung jawab. Hal ini dikarenakan dengan mempunyai sepeda anak harus menjaganya

agar tetap dalam keadaan baik, berfungsi baik dan tidak hilang. Secara mental hal ini sangat baik dalam menunjang perkembangan anak secara psikologis

Untuk itu dengan adanya protokol dan manfaat bersepeda bagi tumbuh kembang anak ini, diharapkan dapat membantu para orang tua, pendidik dan pemerhati anak. Hal ini diharapkan dapat dipahami dan diaplikasikan dengan memberi edukasi dan pendampingan kepada anak, sehingga dapat mendukung tumbuh kembang anak usia sekolah, yang nantinya akan bermanfaat untuk menetapkan rutinitas aktivitas fisik anak dalam kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, K (2017). *Bicycle Riding and Safety Curriculum*. Winthrop University. Rock Hill. SC
- Hadyan, R. (2020). *Tips Bersepeda Saat Pandemi Virus Corona*.
<https://sport.bisnis.com/read/20200603/60/1247901/tips-bersepeda-saat-pandemi-virus-corona>. (Diakses tanggal 8 Februari 2021)
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Schönbach, D.M.I et.all (2020). *Strategies and effects of school-based interventions to promote active school transportation by bicycle among children and adolescents: a systematic review*. *Int J Behav Nutr Phys Act* 17, 138 (2020).
<https://doi.org/10.1186/s12966-020-01035-1>

Akselerasi Berpikir

Ekstraordinari Merdeka Belajar

Pendidikan Jasmani dan Olahraga Era Pandemi Covid-19

Buku bunga rampai ini, semuanya mengungkap pengalaman empiris dari para penulis selama menjalankan profesi di sekolah maupun di kampus. Bidang keolahragaan secara garis besar diklasifikasi menjadi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi sebagaimana amanah Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pengalaman empiris tersebut dijabarkan dalam berbagai topik yang menarik dan enak dibaca dalam rangka membangun Sumber Daya Manusia (SDM) unggul, dan berdaya saing tinggi menuju Indonesia emas 2045.

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

<https://akademiapustaka.com/>

redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

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

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

081216178398

