



Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Dr. Spto Wibowo, M.Pd.
Dr. Adirasa Hadi Prasetyo, M.Pd.I
Dimas Agung Prasetyawan, M.Pd.

Pengantar:

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes.

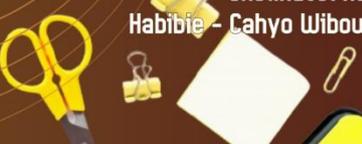


Terdepan dalam PENDIDIKAN JASMANI DAN ILMU KEOLAHRAGAAN

- SEBAGAI PEMACU SDM UNGGUL SELAMA PANDEMI -



Gumilar Mulya - Silvy Juditya - Dena Widyawan - Arief Darmawan
Muhammad Muhyi - Andi Fepriyanto - Ani Kurniawati
Maria Andriani Barek Ladjar - Amik Nadziroh - Ika Retno Pratiwi
Bagus Harwanto - Ari Subarkah - Fahrial Amiq - Adi Rahadian
Fegie Rizkia Mulyana - Melya Nur Herliana - Deden Akbar Izzuddin
Resty Agustriyani - Dennys Christovel Dese - Hikmat Kodrat
Apriya Maharani Rustandi - Muhamad Fahmi Hasan - Lukas Maria Boleng
Nur Ahmad Muharram - Sandey Tantra Paramitha
Sholihatul Hamidah Daulay - Yuliyani - Danni Nursalim
Habibie - Cahyo Wibowo - Frederiksen Novenrius S Timba - Didik Muryati



Pengantar:
Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes.

**Terdepan dalam Pendidikan Jasmani
dan Ilmu Keolahragaan sebagai
Pemacu SDM Unggul Selama Pandemi**

Gumilar Mulya - Silvy Juditya - Dena Widyawan - Arief Darmawan
Muhammad Muhyi - Andi Fepriyanto - Ani Kurniawati
Maria Andriani Berek Ladjar - Amik Nadziroh - Ika Retno Pratiwi
Bagus Harwanto - Ari Subarkah - Fahrial Amiq - Adi Rahadian
Fegie Rizkia Mulyana - Melya Nur Herliana - Deden Akbar Izzuddin
Resty Agustriyani - Dennys Christovel Dese - Hikmat Kodrat
Apriya Maharani Rustandi - Muhamad Fahmi Hasan
Lukas Maria Boleng - Nur Ahmad Muharram - Sandey Tantra Paramitha
Sholihatul Hamidah Daulay - Yuliyani - Danni Nursalim
Habibie - Cahyo Wibowo - Frederiksen Novenius S Timba - Didik Muryati

Editor:
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Dr. Sapto Wibowo, M.Pd.
Dr. Adirasa Hadi Prasetyo, M.Pd.I
Dimas Agung Prasetyawan, M.Pd.



Terdepan dalam Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan sebagai Pemacu SDM Unggul Selama Pandemi

Copyright © Gumilar Mulya, dkk., 2021
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, dkk.
Layouter: Muhamad Safi'i
Desain cover: Dicky M. Fauzi
Penyelaras akhir: Saiful Mustofa
viii + 242 hlm: 14 x 21cm
Cetakan: Pertama, Agustus 2021
ISBN: 978-623-6364-20-8

Anggota IKAPI

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

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

Website: www.akademiapustaka.com



Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Tuhan yang maha kuasa atas perkenan-Nya buku bunga rampai edisi Agustus tahun 2021 yang berjudul **“Terdepan dalam Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan sebagai Pemacu SDM Unggul selama Pandemi”** dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya atas sumbangsih ide/gagasan dan pemikiran dari para pakar pendidikan jasmani dan olahraga.

Kondisi pandemi Covid-19 ini memunculkan banyak estimasi baik yang bersifat positif maupun negatif akan keberhasilan dari penyelenggaraan pendidikan secara daring di rumah siswa. Fenomena seperti ini menjadi kekusaran dalam pikiran para guru dan siswa dan kekusaran ini tidak luput dari pemikiran para penulis buku bunga rampai ini.

Fenomena, fakta dan hasil riset yang disampaikan para penulis dalam tulisan ringan dan/atau artikel ringan yang dimuat dalam buku bunga rampai ini kiranya dapat memperkaya wawasan para pembaca terutama guru dan siswa yang diharapkan dapat sebagai referensi untuk memberi solusi akan situasi dan kondisi terkini lebih khusus terkait dengan kondisi riil proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dan bidang ilmu lainnya yang masih dalam lingkup bidang keolahragaan di era digital.

Media e-learning menjadi salah satu pembahasan menarik ketika membahas tentang media yang tepat dalam proses belajar daring dan bagaimana aplikasinya dalam bidang keolahragaan. Media e-learning yang berbasis jaringan internet (digital) dapat menyimpan segala bacaan atau tulisan dalam wujud narasi atau konten You Tube sebanyak kapasitas hard disk yang dimiliki Gadget (Handphone),

Laptop, dan media lainnya yang dapat dishare ke dalam berbagai media sosial diantaranya Whatapps (WA), Instagram, twitter, dan lain-lain, sehingga akan dengan mudah diakses oleh guru dan siswa. Gadget Android (Handphone) yang dimilikinya dapat dengan mudah dibawa kemana-mana dan kapanpun dapat diakses untuk diulang-ulangi sehingga seluruh materi yang akan dipelajari dapat dikuasai dengan baik dan sudah tentu dapat digunakan sebagai cikal bakal untuk memiliki kompetensi tertentu. Sejuahmana pengalaman penulis terhadap pemanfaatan media e-learning dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga menuju kepada suatu kompetensi tertentu juga tak luput dibahas dalam buku bunga rampai tersebut.

Kehidupan yang baik harus optimis tetap dijalankan dengan menggunakan akal budi yang sehat. Ada kecenderungan manusia harus bersahabat dengan virus Covid-19, apabila tidak maka pikiran menjadi stress, hilang semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Digital dengan segala kemajuannya harus tetap dijadikan sebagai instrumen agar tetap bisa eksis dalam menjalani kehidupan ini. Termasuk guru dan siswa tetap harus menjalankan proses belajar meskipun harus daring (online).

Papua, 17 Agustus 2021

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

Guru Besar Bidang Keolahragaan Uncen Papua
Sekretaris Dewan Pakar ISORI Pusat 2021-2025

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	v

BAB I

TEKNOLOGI PEDAGOGIS SAAT PANDEMI 1

PENDEKATAN TPACK DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI ERA DISURPSI..... 3

Dr. Gumilar Mulya, M.Pd. (PEMBELAJARAN PJOK)

MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS INDIVIDUALIZED LEARNING DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMI COVID-19.....13

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

PEMBELAJARAN JARAK JAUH DALAM PENDIDIKAN JASMANI23

Dr. Dena Widyawan, M.Pd. (STKIP Situs Banten)

JURUS JITU MEMPERLANCAR PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SAAT PANDEMI COVID-1931

Dr. Arief Darmawan, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)

FLIPPED LEARNING MODEL SEBAGAI SALAH SATU ALTERNATIF MODEL PEMBELAJARAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI MASA PANDEMI COVID-1937

Dr. Muhammad Muhyi S.Pd., M.Pd. (Univeristas PGRI Adi Buana Surabaya)

MODEL *PROJECT BASED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI MASA PANDEMI COVID-1945

Andi Fepriyanto,M.Pd. (STKIP PGRI Sumenep)

FENOMENA SOSIAL IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN DAN LATIHAN ATLET DI MASA PANDEMI COVID-1951

Ani Kurniawati, M.Pd. (Universitas Garut)

PEMBELAJARAN SENAM II RITMIK SECARA VIRTUAL TERHADAP PENGUASAAN GERAKAN SENAM AYO BERSATU JILID II SELAMA MASA PANDEMI COVID-19	59
Maria Andriani Barek Ladjar, S.Si.,M.Pd. (Universitas Nusa Cendana)	
PENYAMPAIAN MATERI PJOK DARI GURU KE ORANG TUA KEPADA ANAK SAAT PEMBELAJARAN DARING	65
Amik Nadziroh, M.Pd. (UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)	
IMPLEMENTASI MEDIA PEMBELAJARAN <i>GOOGLE SITES</i> BERBASIS <i>T-PACK</i> DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN	71
Ika Retno Pratiwi, S.Pd. (SMAN 1 Yosowilangun)	
PEMANFAATAN STUDENT WORKSHEET DALAM PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA PANDEMI	77
Bagus Harwanto,S.Pd, M.Or. (SMAN 1 Gabus Grobogan)	

BAB II

CABANG OLAHRAGA SAAT PANDEMI	85
METODE LATIHAN ELIT ATLET DI MASA PANDEMI	87
Ari Subarkah, M.Pd. (Universtasi Negeri Jakarta)	
PROGRAM LATIHAN PRE SEASON NZR SUMBERSARI FOOTBAL CLUB PADA MASA PANDEMI COVID-19 DALAM MENGHADAPI KOMPETISI LIGA 3 JAWA TIMUR	95
Fahrial Amiq, S.Or, M.Pd. (Universitas Negeri Malang)	
KEBIJAKAN OLAHRAGA ELITE SELAMA PANDEMI COVID-19.....	103
Adi Rahadian, S.Si., M.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)	
POTRET DAN MANAJEMEN MULTI <i>EVENT</i> OLAHRAGA DAERAH DI TENGAH BADAI PANDEMI	111
Fegie Rizkia Mulyana, M.Pd. (Universitas Siliwangi)	
DAMPAK PANDEMI TERHADAP IMPLEMENTASI PROGRAM LATIHAN ATLET TENIS MEJA MENGHADAPI BABAK KUALIFIKASI PORPROV	119
Melya Nur Herliana, M.Pd. (Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi)	

LATIHAN ERGOMETER <i>ROWING</i> DALAM MENINGKATKAN KONDISI FISIK ATLET DAYUNG DI MASA PANDEMI COVID-19	127
Deden Akbar Izzuddin, S.Pd., M.Pd. (Universitas Singaperbangsa Karawang)	
TANTANGAN PELATIH PETANQUE DALAM MENANGANI BERBAGAI KARAKTERISTIK ATLET DI MASA PANDEMI ..	135
Resty Agustriyani, M.Pd. (Universitas Siliwangi)	
GAMBARAN <i>EVENT</i> OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA	143
Dennys Christovel Dese, S.Psi., M.B.A. (PJKR FKIK UKSW Salatiga)	
DAMPAK KEBIJAKAN PSSI TENTANG PENUNDAAN KOMPETISI LIGA 1 TERHADAP ATLET SEPAK BOLA DI MASA PANDEMI COVID-19	149
Hikmat Kodrat, S.Or. (Universitas Pendidikan Indonesia)	
POLA PELAKSANAAN KEJUARAAN SENI PENCAK SILAT VIRTUAL DALAM MENDUKUNG PENINGKATAN PRESTASI PADA MASA PANDEMI COVID-19	157
Apriya Maharani Rustandi, S.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)	
DAMPAK VAKSINASI PADA PAGELARAN SEPAK BOLA DI SAAT PANDEMI	163
Muhamad Fahmi Hasan, S.Pd., M.Or. (Sekolah Farmasi Institut Teknologi Bandung)	

BAB III

PENINGKATAN KEBUGARAN TUBUH SAAT PANDEMI.....	167
JALAN KAKI MERUPAKAN OLAHRAGA YANG PALING COCOK DI MASA PANDEMI COVID-19.....	169
Dr. Lukas Maria Boleng, M.Kes.,AIFO. (Universitas Nusa Cendana)	
AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU KURANG GERAK SELAMA PANDEMI COVID-19	177
Nur Ahmad Muharram, M.Or. (Universitas Nusantara PGRI Kediri)	

<i>“ATHLETE WELLBEING” DIMASA PANDEMI COVID-19</i>	183
Dr. Sandey Tantra Paramitha, M.Pd. (Universitas Pendidikan Indonesia)	
GERAKAN SLOGAN 5M DALAM MENJAGA KESEHATAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19.....	191
Dr. Sholihatul Hamidah Daulay, S.Ag., M.Hum. (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara)	
HAMIL SEHAT DAN BUGAR DI MASA PANDEMI COVID-19.....	199
Yuliyani, Amd.Keb.,S.KM.,M.Biomed. (Stikes Widyagama Husada Malang)	
MENJAGA KEBUGARAN FISIK, MEMENUHI PANGGILAN IMAN OLAHRAGA PADA MASA PANDEMI COVID-19.....	205
Danni Nursalim, Lc. Dipl. I.S. (Yayasan Bakti Anam Harning (BINAR) Bandung)	
MODEL LATIHAN PERMAINAN CRICKET DALAM MEMELIHARA DAYA TAHAN TUBUH DAN KEBUGARAN DI MASA PANDEMIK COVID 19”	213
Habibie, S.Sos., M.Pd., AIFO-P. (PJKR-UNISMA)	
PERILAKU HIDUP SEHAT MELALUI LITERASI FISIK.....	223
Cahyo Wibowo, M.Pd. (Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana)	
PEMANFAATAN PERMAINAN TRADISIONAL “TALI MERDEKA” UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN ANAK DI MASA PENDEMI COVID-19.....	231
Frederiksen Novenius Sini Timba, M.Pd. (Universitas Nusa Nipa Indonesia)	
SOLUSI SEHAT SAAT AKTIFITAS PADAT	237
Didik Muryati, M.Pd. (Cabdindik Wil. Madiun)	

BAB I

TEKNOLOGI PEDAGOGIS SAAT PANDEMI





PENDEKATAN TPACK DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI ERA DISURPSI

Dr. Gumilar Mulya, M.Pd¹

*“Penyampaian materi PJOK dengan menggunakan TPACK
(Technological Pedagogical and Content Knowledge)
membuat peserta didik mengembangkan daya nalarnya
sekali pun melalui pembelajaran jarak jauh”*

Sejak bulan Desember 2019 Pandemi Covid 19 telah melanda ke berbagai belahan dunia termasuk Indonesia, dampaknya sangat berpengaruh pada perekonomian masyarakat dan proses pendidikan. Apapun masalah yang sedang dihadapi, pendidikan harus tetap dilaksanakan dimanapun, kapan pun dan dengan cara apapun. Beruntung dunia sudah masuk pada tahap Revolusi Industri 4.0 atau ada pula yang menyebut dengan era Disrupsi (*disruptive*). Lahirnya Teknologi, Informasi dan Komunikasi yang terkoneksi dengan jaringan, menyebabkan dunia menjadi kecil. Dalam hitungan detik satu negara dapat mengetahui keadaan negaranya dan negara lain hanya dengan mengklik salah satu media *online*. Singkatnya, pendidikan formal masih dapat dilanjutkan dengan menggunakan *Technology, Pedagogy Content Knowledge* atau lebih dikenal dengan *TPACK*.

¹ Penulis tercatat sebagai Dosen Penjas FKIP UNSIL sejak 1992 dengan mengampu mata kuliah Dasar-dasar Penjas, Pendidikan Kesehatan, Pendidikan Kewirausahaan, Pendidikan Kepramukaan, Teori dan Praktek Tenis, Teori dan Praktek Petanque. Sebagai Ketua Binpres Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia, Ketua BINPRES KONI Kab. Tasikmalaya dan Ketua Bidang Organisasi BAPOMI Jawa Barat.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga, atau dalam Kurikulum 2013 dikenal dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan pada peserta didik mulai pendidikan dasar 6 tahun di SD dan 3 tahun di SMP, MTs sampai Pendidikan Menengah (SMA, MA, SMK), kecuali SMK kelas XII dihilangkan (Pemendikbud No. 21 tahun 2016). Tujuan dari PJOK adalah untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu: agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (UUSPN, Bab II pasal 3) dengan menggunakan berbagai aktifitas jasmani yang dipilih sebagai media pembelajaran.

PJOK merupakan program pendidikan melalui aktifitas gerak, permainan dan olahraga, artinya bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. PJOK terutama diarahkan pada perkembangan keterampilan anak, baik keterampilan konkret berupa fisik dan motorik, maupun keterampilan abstrak seperti berpikir, memecahkan masalah, juga keterampilan emosional dan sosial serta religius.

Pandemi Covid 19 masih belum dapat diatasi, pembelajaran harus di rumah, sementara PJOK merupakan pembelajaran yang melibatkan aktifitas fisik untuk merangsang perkembangan sosial, emosional dan religius. Sebelum ada pandemi, banyak peserta didik di era disrupsi ini lebih menyenangi main *game* di *Hand Phone* atau di Komputer dibanding melakukan aktifitas fisik. Di saat pandemi seperti sekarang ini makin banyak kesempatan karena difasilitasi orang tua dan pemerintah dengan pemberian kuota setiap bulan. Jika hal ini terus dibiarkan tanpa upaya nyata guru PJOK sebagai ujung tombak keberhasilan pembelajaran PJOK maka tujuan PJOK tidak akan tercapai, Apabila guru PJOK menjadikan pandemi Covid

19 sebagai alasan tidak bisa berlangsungnya PBM PJOK, maka guru PJOK tersebut harus merefleksikan diri sudah sampai mana pengimplementasian kompetensi profesional, pedagogik, sosial dan personalnya. (UU RI No.14 tahun 2005 Pasal 8). Salah satu pendekatan yang saat ini menjadi tuntutan adalah dengan pendekatan TPACK.

PEMBELAJARAN PJOK

Pada PBM PJOK, ada saat guru yang aktif menyampaikan informasi baru atau mengenalkan suatu gerakan tertentu dan ada saat siswa yang aktif mencoba melaksanakan informasi atau teknik gerak yang contohkan oleh guru. Rink (2010:4) mengemukakan bahwa pembelajaran merupakan aktifitas yang kompleks, dengan sasarannya adalah siswa belajar Soemosmito (1998) menggambarkan pergeseran intensitas antara guru PJOK yang pada awalnya Intensitas guru membelajarkan siswa tinggi, kemudian Pembelajaran dikelola bersama antara guru dan siswa sampai pada akhirnya Intensitas belajar siswa tinggi.

PJOK pada dasarnya adalah belajar keterampilan gerak, yaitu belajar gerakan dan belajar melalui gerak, Rink (2010: 25) membagi tiga tahapan dalam belajar gerak, yaitu tahap kognisi (*cognitive stage*); tahap asosiasi (*associative stage*); dan tahap otomatisasi (*automatic stage*). Ketiga tahapan tersebut harus dipahami guru PJOK, dengan cara memahami bahwa pertumbuhan dan perkembangan setiap peserta didik berbeda, demikian pula daya tangap terhadap konsep gerak yang diajarkan berbeda-beda. Oleh sebab itu berbagai media perlu digunakan untuk lebih mempermudah peserta didik memahami konsep gerak, model pembelajaran yang dipilih harus sesuai dengan materi dan kondisi di lingkungan sekolah, demikian pula evaluasi yang diberikan tidak menekankan pada hasil, melainkan proses. Di era disrupsi yang segala informasi mudah dengan segera diperoleh lebih mempermudah guru dalam memberi tugas kepada peserta didik untuk mempercepat pemahaman suatu rangkaian

gerakan melalaui tontonan video di internet ketika PBM harus dilakukan dengan jarak jauh.

TPACK

TPACK (Technological Pedagogical and Content Knowledge). Merupakan sebuah pendekatan yang dikembangkan tahun 1986 oleh Shulman dengan konsep masih *Pedagogical content knowledge (PCK)*. Dalam perkembangannya *PCK* berubah menjadi *TPACK*, menurut *Koehler & Mishra (2006)*. *TPACK* merupakan satu kerangka yang memperkenalkan hubungan yang kompleks antara ketiga pengetahuan yaitu teknologi, pedagogi dan isi materi (konten). Pengetahuan tentang Konten Pedagogis Teknologi (*TPACK*) mencoba untuk mengidentifikasi sifat pengetahuan yang dibutuhkan oleh guru untuk mengintegrasikan teknologi dalam pengajaran, sambil menangani sifat pengetahuan guru yang kompleks, beragam dan terletak. Kerangka kerja *TPACK* memperluas gagasan Shulman tentang Pengetahuan Konten Pedagogis.

Guru *PJOK* diharapkan tidak hanya menguasai materi dan konsep tentang *PJOK* saja, tetapi harus menguasai bagaimana cara mengajarkan dan strategi pembelajaran *PJOK* dapat disampaikan kepada peserta didik dengan baik dengan mengerahkan kompetensi pedagogi, profesional, sosial dan personal. Seiring dengan Perkembangan era revolusi industri 4.0, teknologi dapat digunakan sebagai sarana untuk memudahkan seorang guru untuk melaksanakan dua hal yaitu materi (content) dan cara mengajarkan (pedagogi) yang saling berkesinambungan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya.

TPACK merupakan kerangka pengetahuan untuk pembelajaran *PJOK*. Dengan *TPACK* seorang guru dituntut mampu untuk penggabungan antara kemampuan pengetahuan konten, pedagogik, dan integrasi teknologi guru dalam PBM di kelas. *TPACK* akan mempengaruhi dosen matakuliah menulis dalam cara mengajar suatu materi. Cara

mengajar seorang guru PJOK dapat dilihat dari kemampuan menyusun perangkat pembelajaran yaitu Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang akan diterapkan pada pembelajaran PJOK di kelas.

Penerapan Teknologi dalam menyampaikan materi pelajaran PJOK salah satunya dengan menggunakan media pembelajaran *audio visual*, kemudian dalam pembelajaran daring dapat dilakukan diskusi online antar kelompok peserta didik sebagai bagian dari model *problem base learning*, *Project base learning* atau *discovery learning*. Dengan berbagai sumber belajar yang dapat diakses dari internet.

TPACK dapat diukur dengan menggunakan TPACK framework kepada guru, menurut Koehler, Mishra, & Cain, (2013: 17) terdapat 3 manfaat yang didapat ketika melakukan pengukuran TPACK. Pertama, diperoleh profil penguasaan TPACK yang dapat menunggambarkan tingkat pengkat penguasaan pada setiap domain pengetahuan. Kedua, dapat menjadi refleksi dalam penyelenggaraan pendidikan bagi calon guru. Ketiga, menentukan dampak intervensi pembelajaran terkait integrasi teknologi yang diberikan kepada calon guru ketika menempuh pendidikan guru.

Secara umum pengukuran TPACK dilakukan dengan lima cara, secara kuantitatif atau kualitatif. 1) *Self report-measure*; merupakan metode dengan meminta responden memilih tingkat kesesuaian suatu pernyataan dengan kondisi nyata yang terjadi pada diri responden 2) *Open-ended questionnaire*; metode yang berisi pertanyaan terbuka kepada responden untuk dijawab tertulis 3) *Performance assessment*; metode evaluasi tingkat penguasaan TPACK berdasarkan penampilan langsung yang dilakukan oleh responden 4) *Interview*; merupakan metode yang berisi serangkaian pertanyaan yang ditujukan kepada responden untuk dijawab secara lisan, dan 5) *Observation*; cara

mengamati perubahan nyata yang terjadi pada responden melalui perekaman video atau catatan lapangan (Abbit, 2011).

DISURPSI

Menurut Alvin Toffler dalam Rhenald Kazali (2016) menyebutkan, gelombang pertama revolusi tersebut terjadi sekitar tahun 1990-an. Dikenal dengan istilah *connectivity* (periode internet baru saja lahir). Gelombang ke dua pada awal abad 21, masyarakat mulai berpikir untuk mengisi keterhubungan tersebut dengan munculnya berbagai media sosial. Gelombang ketiga yang sedang terjadi saat ini: *disruption* (disrupsi) terjadi (perkembangan teknologi yang sangat massif. Ahli lain menyebut era disrupsi dengan Revolusi Industri 4.0.

Disruption singkatan dari *disruptif Inovation* yang dikenalkan Clayton Christensen (1997). *Disruptive Innovation* merupakan sebuah gangguan yang bersifat inovatif yang terjadi pada berbagai aspek kehidupan manusia yang memunculkan paradigma dan inovasi baru yang bertujuan untuk memberikan perubahan yang lebih efisien, efektif dan memudahkan kehidupan manusia dengan ditandainya perkembangan teknologi yang sangat massif ini. Sehingga terkadang inovasi ini akan memberikan ancaman atau gangguan pada *incumbent* karena munculnya *newcumbent* dengan inovasi barunya. (Widia Darma, 2018). Dalam dunia pendidikan khususnya PJOE inovasi pembelajaran sesuai dengan ciri pembelajaran pada abad 21 dimana Critical thinking & Problem Solving, 2. Collaboration across network, 3. Agiliti & adaptability, 4. Initiative & entrepreneurship, 5. Accesing & analysing information, 6. Effective comunication dan 7. Curiosity & imagination merupakan tujuh hal yang harus dikuasai dan dilaksanakan guru PJOE selama pembelajaran PJOE berlangsung secara tatap maya atau daring.

Dalam dunia ekonomi, Rhenal Kasali memberikan tiga hal untuk menghadapi era disrupsi: 1. Jangan nyaman jadi

pemenang; 2. Jangan takut menganibalisasi produk sendiri (membunuh produk sendiri dan melahirkan produk baru; dan 3. Membentuk ulang atau menciptakan yang baru (melakukan inovasi dengan memodifikasi yang sudah ada dalam bentuk lain atau bahkan menciptakan hal yang baru. Ke tiga hal tersebut berlaku tidak hanya dalam dunia ekonomi, tetapi dalam dunia pendidikan pun dapat diterapkan.

Pembelajaran PJOK sistem konvensional sebagai pendidikan dalam arti sempit terbelenggu dalam suatu interaksi langsung tatap muka dengan dibatasi dinding ruang kelas atau lapangan olahraga jika Penjas, bahkan cenderung guru yang aktif mengajar, sementara siswa diam memperhatikan guru. Sejak ada internet pembelajaran sudah mulai memanfaatkan informasi yang dapat disampaikan dan dapat menjadi media tercapainya tujuan pembelajaran. Di era disrupsi, guru sebagai ujung tombak terjadinya perubahan perilaku siswa sudah mulai dituntut mengubah cara konvensional dengan cara baru yang mampu memanfaatkan informasi-informasi tentang materi pembelajaran.

Saat ini guru tidak mungkin mampu bersaing dengan mesin dalam hal melaksanakan pekerjaan hapalan, hitungan, hingga pencarian sumber informasi. Mesin jauh lebih cerdas, berpengetahuan, dan efektif dibandingkan kita karena tidak pernah lelah melaksanakan tugasnya. Oleh sebab itu, fungsi guru “bergeser” lebih mengajarkan nilai-nilai, etika, budaya, kebijaksanaan, pengalaman, karena nilai-nilai itulah yang tidak dapat diajarkan oleh Google atau mesin pencari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbitt, J. T. (2011). Measuring technological pedagogical content knowledge in preservice teacher education: A review of current methods and instruments. *Journal of Research on Technology in Education*, 43(4), 281-300.
- Agustina, P. (2015). Deskripsi Kemampuan Pedagogical Content Knowledge (PCK) Mahasiswa Semester IV Program Studi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta pada mata kuliah Strategi Pembelajaran Biologi. *Prosiding Seminar Nasional XII Pendidikan Biologi FKIP UNS 2015*
- Clayton Christensen (1997) *The Innovator's Dilemma; When New Technologies Cause Great Firms to Fail*. President and Fellows of Harvard College
- Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar Dan Menengah
- Koehler, M. J. & Mishra, P., (2006). "Technological Pedagogical Content Knowledge: A Framework for Teacher Knowledge". *Teachers College Record*. Vol. 108 (6). 1017.
- Koehler, M. J. & Mishra, P., & Cain, W. (2013). What is technological pedagogical content knowledge (TPACK)?. *Journal of Education*, 193(3), 13-19.
- Rhenal Kasali. 2016. *Disruption: Menghadapi Lawan-Lawan Tak Kelihatan dalam Peradaban Uber*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
- Rink, Judith E. *Teaching Physical Education for Learning*, 6th Edition, New York: McGraw-Hill Co, Inc, 2010.
- Soemosasmito, Soenardi, 1998. *Materi Perkuliahan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, IKIP Surabaya.

Undang Undang republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003
Tentang Sistem Pendidikan Nasional

Undang Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun
2005 Tentang Guru dan Dosen



MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS INDIVIDUALIZED LEARNING DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Silvy Juditya, M.Pd²

STKIP Pasundan

“Model PSI merupakan model pembelajaran yang jauh lebih baik diterapkan pada system pembelajaran jarak jauh atau online dibandingkan dengan model - model pembelajaran lainnya”

Saat ini situasi semua negara sedang di hadapi pada suatu situasi yang cukup memberikan banyak perubahan bagi kehidupan masyarakatnya, Indonesia merupakan satu dari sekian banyak negara yang terdampak dari penyebaran virus covid-19. Virus covid-19 mulai masuk ke Indonesia pada tahun 2020 tepatnya di bulan maret sampai sekarang (Herliandry, Nurhasanah, Suban, & Kuswanto, 2020). Berdasarkan data dari komite penanganan covid-19 yang ada di Indonesia pertanggal 5 juli 2021 terdapat kasus positif sebanyak 2.313.829 sedangkan berdasarkan data WHO diperoleh sebanyak 223 yang terpapar dan terkonfirmasi positif sebanyak 183.560.151 (Komite penanganan Covid-19, 2021). banyaknya kasus positif yang menimpa Indonesia

² Penulis lahir di Cianjur, 25 Agustus 1985, penulis merupakan Dosen STKIP PASUNDAN dalam bidang ilmu pendidikan jasmani, Kesehatan dan rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Kepeleatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2007), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Pendidikan Olahraga (2010), dan akhirnya Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia (2020).

akhirnya pemerintah mengeluarkan banyak kebijakan yang diterapkan untuk semua sector kehidupan masyarakat Indonesia, salah satunya untuk menekan penyebaran kasus ini pemerintah mengambil sebuah kebijakan yang cukup serius berupa *Lockdwon* yang dikenal di Indonesia dengan istilah pembatasan sosial berskala besar (PSBB) (Thorik, 2020).

Penyebaran Covid-19 yang coba ditekan oleh pemerintah dengan kebijakkannya berupa pemberlakuan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) inipun salah satunya berdampak pada proses penyelenggaraan pendidikan di beberapa negara begitupun di Indonesia, untuk mencegah penyebaran virus covid-19 pada sector pendidikan pemerintah Indonesia membuat kebijakan yaitu dengan menutup seluruh sekolah (Mansyur, 2020) dan seluruh proses pembelajaran mulai dari bulan maret 2020 sampai sekarang dilakukan secara jarak jauh dengan berbagai macam media berbasis teknologi (Sun, Tang, & Zuo, 2020), dari yang awalnya pembelajaran dilakukan tatap muka akan tetapi setelah terjadi peningkatan penyebaran covid-19 seluruh proses pembelajaran dilakukan secara online (Napitupulu, 2020). Perubahan proses pembelajaran yang terjadi saat ini merupakan sebuah tantangan baru yang dihadapi oleh semua guru, dimana bagi mereka yang belum terbiasa dengan penggunaan berbagai media teknologi butuh perjuangan besar untuk merubah dan beradaptasi dengan perubahan ini bahkan perubahan ini menjadi sebuah paradigma baru dunia pendidikan terkhusus pembelajaran dimana proses pembelajaran untuk semua mata pelajaran yang dilaksanakan di sekolah dilakukan secara mandiri oleh setiap siswa dengan menggunakan berbagai media pembelajaran berbasis teknologi dengan berbagai macam platform yang dipergunakan untuk menunjang pembelajaran di masa pandemic covid-19 ini. Salah satu contoh penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi selama pandemic covid-19 yaitu dalam pembelajaran pendidikan

jasmani, dimana pelaksanaan proses pembelajaran mempergunakan berbagai macam platform media teknologi dengan akses internet (Cai, Zhang, & Tan, 2019), (Hai, Zhong, & Li, 2020). Seperti yang diketahui bersama bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pembelajaran yang menekankan pada pembelajaran gerak (Suherman, 2009), (Juditya, 2018).

Contoh penerapan penggunaan berbagai platform media teknologi dengan memanfaatkan akses internet dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu yang terjadi di kota Cimahi dimana diperoleh data penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi dengan platform yang berbeda-beda diantaranya sebanyak 41,50% mempergunakan akses video youtube, 48% akses video whatapps dan 10,50% akses aplikasi-aplikasi e-modul (Juditya, 2020) dan semua proses pembelajarannya dilakukan secara individu dan mandiri tanpa adanya pendampingan seorang guru seperti proses pembelajaran yang bersifat tradisional atau tatap muka dengan menggunakan media berupa smartphome, laptop, computer dan tablet dan melalui berbagai macam platform pendidikan dengan memanfaatkan akses internet (Adedoyin & Soykan, 2020) Ketika perubahan ini menjadi sebuah tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk dapat beradaptasi dengan perubahan ini, maka hal yang harus segera dilakukan yaitu dengan mencari sebuah model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif untuk diterapkan dalam proses pembelajaran online dimana proses pembelajarannya lebih condong pada pembelajaran secara individu/mandiri dengan memanfaatkan berbagai macam platform dan media teknologi.

Dari semua model pembelajaran pendidikan jasmani yang banyak direkomendasikan terdapat satu model pembelajaran yang sangat *support* dan efektif dan menunjang pembelajaran pendidikan jasmani saat ini yaitu dengan menerapkan model pembelajaran model pembelajaran *personalized system of instruction* (PSI) , dimana model ini

merupakan salah satu inovasi model pembelajaran di era digital, model pembelajaran yang dapat diterapkan pada situasi pembelajaran jarak jauh, model pembelajaran yang dalam penerapannya dilakukan secara mandiri akan tetapi terdapat *feed back* yang diberikan oleh guru kepada siswa sehingga tidak menghilangkan esensi sebuah proses pembelajaran (Young, 2019). Bahkan ketika dibandingkan dengan model pembelajaran dengan pendekatan saintifik sekalipun, model ini dapat memberikan dampak yang baik pada pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani (Juditya S, Suherman, Amung Ma'mun, 2018). Contoh dari pengaruh penerapan model PSI terhadap capaian pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemic covid-19 dapat terlihat dari hasil penghitungan di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Penghitungan Uji Sample *paired t-test* Pada Penelitian Pengaruh Model PSI Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Paired Simple T-test			
Pre Test-Post Test	t	Sig. (2-tailed)	Ket
	61.874	.000	Signifikan

Pada tabel di atas dapat terlihat angka dari hasil penghitungan uji t sebesar 61.87 dan taraf signifikansi $0.00 < 0.05$ artinya ketika model PSI diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada capaian hasil belajar siswa selama pembelajaran online.

Tabel 2. Hasil Penghitungan *Descriptive Data* Pada Penelitian Yang Bertujuan Untuk Melihat Pengaruh Dari Dua Model Pembelajaran Yang Sama-Sama Berbasis Individualized Learning Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

	N	Mean	Std. Deviation	Variance
Psi	80	30.2500	2.88492	8.323
Saintifik	80	23.3750	4.39541	19.320

Pada tabel 2 di atas dapat terlihat hasil penghitungan hasil rata-rata peningkatan dari data yang diperoleh pada tes awal dan tes akhir dari dua kelompok yang diberikan penerapan model pembelajaran berbasis *individualized learning* dimana satu kelompok diberikan perlakuan model PSI dan satu kelompok di berikan model saintifik. Apabila melihat angka *mean* pada keduanya sama-sama memiliki angka rata-rata, namun ketika kita bandingkan angka keduanya peningkatan dari kedua model tersebut model PSI lebih baik dari model saintifik, artinya model PSI dapat meningkatkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani di banding model saintifik selama pembelajaran jarak jauh.

Apabila melihat hasil penelitian pada tabel 1 dan 2 dapat disimpulkan bahwa model PSI merupakan model pembelajaran yang jauh lebih baik diterapkan pada system pembelajaran jarak jauh atau online dibandingkan dengan model - model pembelajaran lainnya. Mengapa model PSI bisa merupakan model pembelajaran yang dianggap paling tepat untuk diterapkan di masa pembelajaran daring/online/jarak jauh??? hal ini disebabkan karena model PSI ini merupakan sebuah model pembelajaran yang memiliki karakteristik berupa model pembelajaran yang dirancang untuk membentuk aspek tanggung jawab dan kemandirian siswa dalam belajar serta model ini dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar, dimana dalam penerapan model ini siswa diberikan kebebasan untuk menentukan sendiri tujuan/capaian pembelajaran yang akan

dicapai berdasarkan materi pembelajaran yang akan di laksanakan/dilakukan/dipelajari oleh siswanya, adanya feedback yang diterapkan pada proses pembelajaran, siswa dapat menjadi tutor untuk membantu teman yang mengalami kesulitan dalam belajar dan model ini sangat support untuk dikolaborasikan dengan berbagai macam media teknologi yang memerlukan akses internet dengan berbagai platform pendidikan; (Juditya, Suherman, Ma'mun, & Rusdiana, 2019). Adapun Langkah penerapan dari model PSI itu sendiri dapat di lihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3: Langkah Penerapan Model Personalized System of Intructions (PSI) (Metzler, 2005)

Tahapan Pembelajaran	Model Pembelajaran Personalized System Of Instruction (PSI)
Kegiatan Awal	<p>Fase Pertama : <i>Starting Class</i></p> <p>Mempersiapkan proses pembelajaran, mulai dari Berbaris</p> <p>Berdo'a</p> <p>Presensi</p> <p>Pemanasan statis dan dinamis</p> <p>Fase Kedua: <i>Bringing equipment to Class</i></p> <p>Perlengkapan yang dibutuhkan oleh siswa dan yang akan digunakan oleh siswa untuk pembelajaran di bawa oleh Guru dari tempat penyimpanan perlengkapan ke sisi lapangan dari.</p> <p>Fase Ketiga : <i>Dispersing and returning equipment</i></p> <p>Siswa memilih, mengambil dan menyiapkan peralatan.</p> <p>Fase Keempat : <i>roll Call (If needed)</i></p> <p>Siswa tetap berada modul yang sedang dipelajari dan guru melakukan verifikasi pembelajaran yang sedang dan sudah dipelajari oleh siswa (Jika Diperlukan)</p>

Kegiatan Inti	<p>Fase Kelima : <i>Task Persentation</i></p> <p>Siswa mulai mempelajari, memahami dan mengamati materi yang dijabarkan dan disediakan oleh guru.</p> <p>Fase Keenam : <i>Task Structure</i></p> <p>Siswa dengan sendirinya mengatur proses pembelajaran.</p> <p>Fase ketujuh : <i>Assesment</i></p> <p>pelaporan pembelajaran pada modul masing-masing dari modul tersebut pada guru</p> <p>Fase Kedelapan : <i>Monitoring learning progress</i></p> <p>Siswa Membuat keputusan mengenai materi pembelajaran yang sudah dipelajari.</p> <p>Peran guru tetap diperlukan, memantau progres pembelajaran siswa secara periodik pada modul siswa.</p>
Kegiatan Akhir	<p>Pendinginan/<i>cooling down</i></p> <p>Berdo'a</p>

DAFTAR PUSTAKA

- Adedoyin, O. B., & Soykan, E. (2020). Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1813180>
- Cai, J. Y., Zhang, P. P., & Tan, X. (2019). A novel physical education environment platform using Internet of Things and multimedia technology. *International Journal of Electrical Engineering Education*. <https://doi.org/10.1177/0020720919879390>
- Hai, W. P., Zhong, C. L., & Li, Y. Le. (2020). The application of multimedia technology in physical education. *International Journal of Electrical Engineering Education*, (2). <https://doi.org/10.1177/0020720920936838>

- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Juditya S, Suherman, Amung Ma'mun, A. R. (2018). Learning Basket Ball Using Personalized System of Instruction. *Encyclopedia of Educational Psychology*, 11(Icsshpe 2018), 313–315. <https://doi.org/10.4135/9781412963848.n212>
- Juditya, S. (2018). PEMBELAJARAN LAY UP MELALUI MODEL PEMBELAJARAN PSI (PERSONALIZED SYSTEM INTRACTION). 2(1).
- Juditya, S. (2020). Pembelajaran Penjas di Era Covid-19.
- Juditya, S., Suherman, A., Ma'mun, A., & Rusdiana, A. (2019). Personalized system of instruction (PSI) models: Using digital teaching materials on learning. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 9(5), 214–324.
- Komite penanganan Covid-19. (2021). No Title. Retrieved from <https://covid19.go.id>
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i2.55>
- Metzler, M. W. (2005). Instructional Models for Physical Education.
- Napitupulu, R. M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1), 23–33. <https://doi.org/10.21831/jitp.v7i1.32771>
- Suherman, A. (2009). Revitalisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.

- Sun, L., Tang, Y., & Zuo, W. (2020). Coronavirus pushes education online. *Nature Materials*, 19(6), 687. <https://doi.org/10.1038/s41563-020-0678-8>
- Thorik, S. H. (2020). Efektivitas Pembatasan Sosial Berskala Besar Di Indonesia Dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19. *Jurnal Adalah : Buletin Hukum Dan Keadilan*, 4(1), 115–120.
- Young, A. (2019). Personalized System of Instruction in Physical Education. *International Journal of Arts and Humanities*, 5(1), 13–15.



PEMBELAJARAN JARAK JAUH DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Dr. Dena Widyawan, M.Pd³

STKIP Situs Banten

“Beberapa konsep umum yang perlu diingat ketika mengajar pendidikan jasmani dasar online adalah sebagai berikut: (1) Terhubung dengan siswa, (2) Membawa energi positif dan kesenangan ke kelas, (3) Gunakan video yang menarik”

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan banyak ketidakpastian dan ketidakstabilan bagi guru penjas. Ketidakpastian ini kemungkinan berasal dari banyak faktor, termasuk (a) perubahan jadwal konstan dari beberapa versi pembelajaran tatap muka, *hybrid*, dan jarak jauh; (b) dampak pandemi dan kebijakan terkait pada keamanan kerja dan masa depan pendidikan jasmani; dan (c) menyeimbangkan pekerjaan dan komitmen keluarga. Selain itu, yang paling menonjol, guru jasmani harus mencari cara untuk mengajarkan kurikulum berbasis gerak dalam format pembelajaran jarak jauh. Mengajar jarak jauh, dengan sendirinya, merupakan perubahan substansial bagi para guru, yang membutuhkan banyak waktu untuk

³Dr. Dena Widyawan, M.Pd lahir di Lebak, 10 Februari 1990, penulis merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Situs Banten dalam bidang Pedagogi Olahraga dan Penjas Adaptif, penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Program Studi PJKR di Universitas Pendidikan Indonesia (2013), sedangkan gelar Magister diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Pendidikan Olahraga (2015), dan akhirnya Gelar Doktor diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Pendidikan Olahraga (2020).

mempersiapkan dan menerapkan pembelajaran yang berkualitas.

Penting untuk dicatat bahwa ada perbedaan antara pendidikan jasmani online seperti yang saat ini didefinisikan dalam literatur (Killian et al., 2019) dan pengalaman belajar jarak jauh saat ini karena pandemi. Perbedaan yang paling signifikan adalah masalah pilihan. Sebelum pandemi, siswa dan guru memilih pendidikan jasmani online yang sesuai dengan kebutuhannya, seperti fleksibilitas jadwal dan memilih di mana, kapan, dan bagaimana aktif secara fisik (Williams, 2013). Selama pandemi, bagaimanapun, pembelajaran jarak jauh telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat kita, apakah ini adalah cara pendidikan yang disukai atau tidak.

Meskipun ada berbagai transisi antara pembelajaran tatap muka, *hybrid*, dan pembelajaran jarak jauh, diperkirakan bahwa selama pandemi setidaknya 91% (lebih dari 1,5 miliar siswa) populasi sekolah dunia telah terganggu (UNESCO, 2020a). Sulit untuk memahami luasnya dampak ini tidak hanya di komunitas kita sendiri tetapi di seluruh dunia. Dalam laporan UNESCO lainnya, diperkirakan bahwa setidaknya 2 tahun instruksi langsung telah hilang karena pandemi (UNESCO, 2020b). Tidak ada keraguan bahwa sebagian besar, jika tidak semua, pemangku kepentingan di sekolah tidak siap menghadapi peristiwa seperti COVID-19.

Selama pandemi, semua guru harus mencari cara untuk mengajarkan konten menggunakan modalitas online. Untuk guru penjas ini telah menghasilkan pertanyaan bagaimana untuk mengajarkan kurikulum berbasis gerak yang dominan dalam format pembelajaran jarak jauh, yang bertentangan dengan identitas pendidikan jasmani yang didefinisikan secara tradisional (Varea & González-Calvo, 2020). Dengan demikian, tujuan tulisan ini adalah untuk memeriksa pertanyaan umum terkait pedagogi pandemi dan bagaimana mengelola kompleksitas pembelajaran jarak jauh dalam pendidikan jasmani. Pertanyaan yang dieksplorasi disempurnakan dari pertanyaan yang sering diajukan selama

interaksi dengan guru penjas dalam berbagai pengaturan. Pertanyaan-pertanyaan dalam tulisan ini membahas pemenuhan kebutuhan siswa orang tua yang kurang mampu; membangun dan memelihara hubungan online; strategi peralatan di rumah; mengajar pendidikan jasmani dasar dari jarak jauh; dan termasuk orang tua dan wali. Setiap pertanyaan akan dijawab dengan mengidentifikasi praktik terbaik dan sumber daya instruksional.

Pertanyaan 1: Bagaimana Cara Memenuhi Kebutuhan Siswa Berprestasi Rendah/Tertinggal?

Pandemi telah menempatkan siswa berprestasi rendah pada kerugian yang meningkat karena masalah akses dan kesetaraan. Akses ke komputer, tablet, dan koneksi internet yang stabil tentu penting, tetapi yang lebih penting adalah tempat tinggal dan kerawanan pangan (Garcia & Weiss, 2020). Selain itu, siswa ini mungkin berada dalam situasi di mana harus berbagi komputer, memiliki komputer yang lebih tua, berbagi ruang belajar, tidak boleh berbagi video, dan/atau mungkin tidak duduk di meja atau meja selama pelajaran. Mustahil untuk mengetahui secara keseluruhan dampak pandemi terhadap hasil mental, sosial, fisik, dan akademik siswa. Namun, memastikan bahwa guru berusaha untuk memenuhi dan mempertimbangkan kebutuhan peserta didik ini sama pentingnya sekarang seperti sebelumnya. Pandemi telah menciptakan tantangan bagi para guru untuk membuat perencanaan. Dengan mempertimbangkan semua faktor, penting bagi guru untuk bersikap fleksibel dan mendengarkan siswa.

Pertanyaan 2: Bagaimana Dapat Mengatasi Terbatas atau Tanpa Peralatan?

Saat menentukan kebutuhan peralatan pelajaran, pertama-tama pertimbangkan fokus pelajaran. Apakah fokus pelajaran atau tugas pada proses keterampilan (yaitu, kualitas gerakan) atau produk dari keterampilan (yaitu, akurasi)? Jika fokusnya adalah mengajar siswa proses

melakukan keterampilan motorik, maka pertimbangkan untuk meminta siswa menggunakan peralatan tak terlihat untuk fokus pada elemen keterampilan kritis. Jika peralatan digunakan, pastikan peralatan tersebut tidak membuat siswa gagal, karena beberapa peralatan di rumah mungkin memiliki dampak yang cukup besar pada kemampuan siswa untuk melakukan keterampilan (mis. menghasilkan akurasi).

Pertanyaan 3: Bagaimana Cara Mengembangkan dan Memelihara Hubungan dengan Siswa Secara Online?

Mengatasi kebutuhan sosial siswa dan berhubungan dengan siswa mungkin sulit untuk dikonseptualisasikan dalam lingkungan virtual ketika guru secara tradisional mengandalkan interaksi tatap muka untuk mencapai tujuan ini. Memastikan bahwa guru dan instruksi berikutnya memenuhi kebutuhan siswa akan sangat penting dalam mengembangkan dan memelihara hubungan dengan siswa. Mungkin konsep yang paling penting untuk mengembangkan dan memelihara hubungan adalah memastikan bahwa guru memiliki banyak strategi yang ditujukan untuk membina dan mempromosikan interaksi antara guru dan siswa dan antara siswa. Luangkan waktu di kelas, idealnya setidaknya sekali seminggu, untuk “mengetahui Anda” atau kegiatan pemecah kebekuan dan sangat bertujuan untuk memasukkan peluang sosial ini. Contoh pertanyaan diskusi di awal kelas meliputi “Apa aktivitas fisik favorit Anda?,” “Jika Anda memberi tiga permintaan, apakah itu?,” “Jika Anda harus menyimpan hanya tiga aplikasi di ponsel Anda, apakah itu?” Saat menggunakan strategi ini, penting untuk mengajar dan mengingatkan siswa tentang cara berinteraksi satu sama lain.

Pertanyaan 4: Bagaimana Cara Mengajar Pendidikan Jasmani Dasar dari Jarak Jauh?

Di luar pembelajaran jarak jauh terkait pandemi, *SHAPE America - Society of Health and Physical Educators* merekomendasikan untuk tidak menggunakan pengalaman online sepenuhnya untuk pendidikan jasmani dasar karena

kelompok ini masih “*working on fundamental movement skills and are dependent learners*” (2018: 8). Jelas, itu bukan pilihan selama pandemi, jadi guru pendidikan jasmani dasar di seluruh dunia berusaha untuk memberikan instruksi kepada kelompok siswa yang paling membutuhkan dalam hal dukungan teknologi, keterampilan belajar mandiri, dan keterampilan gerakan dasar. Selain itu, siswa sekolah dasar yang lebih muda masih mengerjakan keterampilan keaksaraan dasar (membaca dan menulis), memengaruhi kemampuannya untuk memahami dan menanggapi petunjuk di kelas virtual, dan diperlukan lebih banyak kesabaran dan waktu. Beberapa konsep umum yang perlu diingat ketika mengajar pendidikan jasmani dasar online adalah sebagai berikut: (1) Terhubung dengan siswa, (2) Membawa energi positif dan kesenangan ke kelas, (3) Gunakan video yang menarik.

Pertanyaan 5: Bagaimana Cara Melibatkan Orang Tua/Wali?

Orang tua dan wali, terutama siswa termuda, adalah penjaga gerbang. Mereka mungkin perlu membantu siswa dengan masalah teknologi, membantu tugas dan instruksi, menemukan materi, dan banyak lagi. Namun, penting bagi guru untuk menyadari dan memahami bahwa orang tua dan wali mungkin tidak dapat membantu karena banyak faktor, termasuk menyeimbangkan pekerjaan dan/atau mengelola pembelajaran jarak jauh lebih dari satu anak secara bersamaan. Selain itu, guru harus menyadari bahwa mengikutsertakan orang tua dapat menyebabkan ketidakadilan bagi anak-anak yang orang tua/walinya tidak ada. Sumber daya lain di rumah dapat memanfaatkan saudara yang lebih tua jika orang tua/wali tidak ada. Guru perlu memahami, mengenali perjuangan yang dihadapi orang tua/wali, dan terhubung dengan orang tua/wali untuk membantu mereka membantu Anda.

KESIMPULAN

Tujuan artikel ini adalah untuk memeriksa beberapa pertanyaan yang relevan dan umum terkait dengan pedagogi terkait pandemi dan mengelola pendidikan jasmani dalam format pembelajaran jarak jauh. Seluruh lingkungan sekolah telah terpengaruh secara signifikan karena pandemi; namun, guru diharapkan memberikan pengalaman pendidikan yang berkualitas. Meskipun hambatannya banyak, Tulisan ini menguraikan solusi praktis yang dapat diterapkan oleh guru penjas dengan mudah.

DAFTAR PUSTAKA

- Garcia, E., Weiss, E. (2020). September, 10). COVID-19 and student performance, equity, and U.S. education policy: Lessons learned from pre-pandemic research to inform relief, recovery, and rebuilding. Economic Policy Institute. <https://www.epi.org/publication/the-consequences-of-the-covid-19-pandemic-for-education-performance-and-equity-in-the-united-states-what-can-we-learn-from-pre-pandemic-research-to-inform-relief-recovery-and-rebuilding/>
- Killian, C. M., Kinder, C. J., & Woods, A. M. (2019). Online and blended instruction in K-12 physical education: A scoping review. *Kinesiology Review*, 8(2), 110-129. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0003>
- SHAPE America – Society of Health and Physical Educators. (2018). Guidelines for K-12 online physical education.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2020a). Responding to COVID-19 and beyond, the global education coalition in action. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374364>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2020b). What we have learnt? Overview

of findings from a survey of ministries of education on national responses to COVID-19.<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374702>

Varea, V., & González-Calvo, G. (2020). Touchless classes and absent bodies: Teaching physical education in times of COVID-19. *Sport, Education and Society*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1791814>

Williams, L. M. (2013). A case study of virtual physical education teachers' experiences in and perspectives of online teaching Scholar Commons.



JURUS JITU MEMPERLANCAR PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SAAT PANDEMI COVID-19

Dr. Arief Darmawan, M.Pd.⁴

Universitas Negeri Malang

“Guru wajib menerapkan strategi yang bagus agar para peserta didik dapat menjalankan mata pelajaran secara optimal”

Wabah pandemi Covid-19 telah memberikan dampak di sektor pendidikan. semua orang harus mampu melakukan perubahan, yakni mengubah kebiasaan lama dengan kebiasaan baru. Perubahan tersebut termasuk dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pada kondisi ini guru wajib menerapkan strategi yang bagus agar para peserta didik dapat menjalankan mata pelajaran secara optimal.

Ada 4 hal yang perlu diperhatikan dalam menjalankan strategi.

1. Keterlibatan orang tua

Ketika dalam proses belajar dari rumah, orang tua memiliki fungsi yakni sebagai pendamping sekaligus contoh. Peran orangtua sangat dibutuhkan terutama saat anak duduk

⁴ Penulis merupakan Dosen di program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Malang, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan jasmani di Universitas Negeri Malang (2010), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2012), dan Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2018).

di Sekolah Dasar. Semakin rendah umur seorang siswa maka pendampingan orangtua semakin tinggi. Dan semakin tinggi usia siswa maka semakin rendah pula pendampingan orangtua.

2. Pemanfaatan teknologi

Dalam melakukan pembelajaran daring. Jadi pada pembelajaran guru sebaiknya membuat contoh video materi singkat selama 5 menit di upload di youtube. Setelah itu siswa mempelajari video tersebut dan mempraktekkannya. Adapun disini guru sebagai control kesuksesan atau tidaknya siswa. Guru PJOK memberi tugas secara synchronus atau mempraktekkan video tersebut secara sebulan sekali. Misalnya dalam satu semester terdiri dari 6 bulan, maka ada 6 tugas praktek yang harus dikumpulkan siswa. Contoh bulan pertama materi sepakbola, bulan kedua materi lari, bulan ketiga materi bulutangkis, bulan ke empat materi kebugaran jasmani, dst.

3. Penerapan Hybrid Learning di Sekolah.

Sudah banyak penelitian menjelaskan bahwa ada beberapa kekurangan dengan online learning. Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan secara terus menerus tanpa ada kegiatan tatap muka mengakibatkan dampak tidak terkontrolnya pembelajaran. Adapun presentase ketidak terkontrolnya pembelajaran tersebut sekitar 51 persen. Artinya guru hanya bisa memberikan control kepada siswa sebesar 49 persen. Survei yang dilakukan terhadap 153 siswa SMK di Surabaya menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani daring dipersepsi kurang positif, rata-rata 4,9 dari skala 1-10. Maksum (2021). Dengan adanya penelitian tersebut maka lebih baik disarankan menggunakan Hybrid learning.

4. Penerapan hidup sehat.

Penerapan hidup sehat ini sangatlah penting. Dengan menerapkan hidup sehat maka dapat menghindarkan kita

pada dampak kematian saat terkena covid. Penerapan hidup sehat ini meliputi: (1) olahraga yang teratur, (2) makan-makanan yang bergizi, (3) istirahat yang cukup, (4) dapat mengelola stress dengan baik.

Saat pandemi covid maka penerapan olahraga secara teratur adalah kunci sukses dalam meningkatkan imun. Guru PJOK wajib memberikan tugas secara mandiri dengan dilakukan di rumah/ di lingkungan rumah dengan tujuan meningkatkan habit para siswa. Self regulated learning ini adalah kunci keempat dalam memperlancar pembelajaran pendidikan jasmani.



Gambar 1. Seorang anak sedang melakukan olahraga lari untuk meningkatkan kebugaran

Selain itu guru pendidikan jasmani diwajibkan mengedukasi kepada siswa untuk selalu makan makanan yang bergizi. Makan makanan yang bergizi inilah yang menjadi kunci pokok dalam meningkatkan daya tahan tubuh kita. Terutama mengkonsumsi vitamin dan banyak makan makanan yang tinggi protein



Gambar 2. Gambar Makanan yang bergizi

Mata pelajaran PJOK ini sangat berkaitan dengan penerapan hidup sehat, karena dalam pokok materi dasar langsung tertera tentang kehidupan pola hidup sehat.

Istirahat yang cukup wajib diterapkan oleh semua orang. Yaitu tidur selama kurang lebih 7-8 jam. Istirahat ini penting mengingat ini adalah faktor yang sangat berpengaruh. Selain itu diusahakan tidur sesuai waktunya yaitu jam 22.00-05.00.



Gambar 3. Seorang anak yang sedang tidur.

Penerapan hidup sehat yang terakhir adalah dapat mengelola stress dengan baik. Jadi diharapkan seseorang dapat mengatasi masalah dengan bijak. Siswa harus dapat manajemen waktu dengan baik sehingga tugas atau

pekerjaan rumah dapat terselesaikan dengan baik tanpa terburu-buru.



Gambar 4. Seorang anak/ siswa harus dapat mengelola stress dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Adit, Albertus. 2020. "4 Strategi Memperlancar Pembelajaran PJOJ saat Pandemi",. Jakarta: Kompas
- Harususilo, Yohanes Enggar. 2020. "Hybrid Learning", Solusi Kekhawatiran Belajar Tatap Muka Awal Tahun 2021. Jakarta: Kompas
- Maksum, Ali. 2021. *Pembelajaran Daring dalam Pendidikan Jasmani: Tantangan, Hambatan, dan Solusi*. Makalah disampaikan dalam seminar nasional "Refleksi 60 Minggu Pandemi Covid-19: Sudah Efektifkah Pembelajaran Pendidikan Jasmani Daring?" pada Rabu, 16 Juni 2021 di FIK Universitas Negeri Malang



FLIPPED LEARNING MODEL SEBAGAI SALAH SATU ALTERNATIF MODEL PEMBELAJARAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Muhammad Muhyi S.Pd., M.Pd.⁵

Univeristas PGRI Adi Buana Surabaya

“Pembelajaran PJOK dengan menggunakan Flipped Classroom atau Flipped Learning Model dapat membantu Guru PJOK dalam mendesain ulang pembelajaran yang telah digunakan di masa pandemic covid 19, salah satunya dengan menggunakan model Flipped Classroom yang akan membantu memaksimal peran teknologi informasi dalam pembelajaran”

Pada saat ini dunia pendidikan di Indonesia dihadapkan pada persoalan pelaksanaan pembelajaran yang tidak bisa dilakukan secara tatap muka, banyak daerah yang masuk zona merah karena pandemic covid 19, bahkan saat ini dalam kondisi yang lebih berat dibandingkan sebelumnya Pemerintah melakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat di Juli 2021. Upaya untuk persiapan tatap muka berubah yang mengarah pada kegiatan pembelajaran tatap maya dalam tahun ajaran baru 2021, kondisi demikian tentu memerlukan pemikiran yang serius

⁵ Penulis adalah dosen sekolah Pascasarjana prodi pendidikan jasmani universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Penulis selesai s3 dari universitas negeri surabaya, sekarang penulis sebagai kepala pusat inovasi pembelajaran dan masih aktif sebagai ketua asosiasi prodi Olahraga PT PGRI Se Indonesia (APOPI) dan aktif di badan sports sciences KONI Jatim. Tulisan buku terakhir tentang PJOK Tematik kelas 123 SD.

dari Kepala Sekolah dan para Guru, dan kondisi ini harus ditemukan solusi dengan cara terbaik.

Belajar dari pengalaman tahun sebelumnya, pada umumnya pembelajaran dilakukan secara daring (dalam jaringan) atau tatap maya dengan menggunakan berbagai macam platform seperti zoom cloud, google meet ataupun google classroom, big blue button, dan ada yang menggunakan aplikasi Whatss App melalui voice note, Whatss App group, yang dominan banyak digunakan oleh guru serta menggunakan media lainnya seperti youtube. Cara belajar daring tersebut menjadi pemandangan sehari-hari yang sudah tidak asing lagi bagi guru, siswa dan orang tua murid. Pertanyaan berikutnya yang muncul adalah sejauh mana dampak yang telah diperoleh dalam hal ini adalah dampak kualitas pembelajaran yang diberikan secara daring pada siswa yang mengikuti pembelajaran, dan model pembelajaran seperti apa yang dapat dirasakan lebih tepat pada saat kondisi pandemic covid 19 ini.

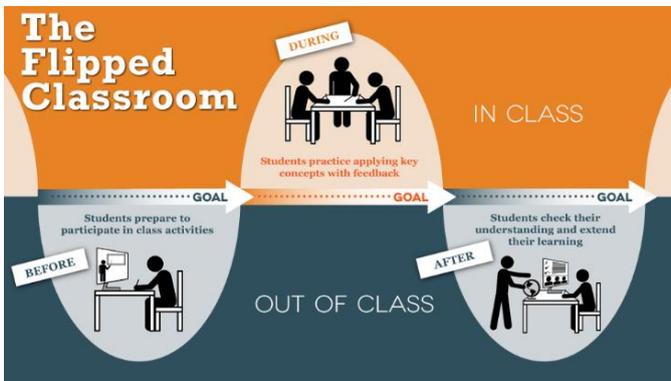
Tantangan terbesar ada pada semua mata pelajaran termasuk pada mata pelajaran PJOK saat ini masa pandemic covid 19 yang diharapkan dapat menerapkan suatu model pembelajaran yang tepat dimana PJOK bernuansa praktik. Guru PJOK sebagai ujung tombak di lapangan dapat menerapkan dengan cara terbaik. Upaya untuk melaksanakan proses pembelajaran yang terbaik dengan hasil belajar yang diharapkan maksimal adalah keniscayaan. Peran penting selain model pembelajaran adalah penggunaan teknologi yang mendominasi dalam kehidupan sehari-hari yang akan menghiasi praktik pembelajaran pada saat ini.

A. Model Pembelajaran Flipped Classroom Learning.

Salah satu model pembelajaran yang disarankan dalam kondisi pandemic covid 19 adalah flipped classroom learning, dari sekian model pembelajaran yang ada, di jelaskan bahwa salah satu model yang bisa digunakan adalah *flipped classroom* (pembelajaran terbalik)

(<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/07/flipped-classroom-model-solusi-bagi-pembelajaran-darurat-covid19>). Walaupun model ini dikatakan tidak terlalu baru. Dalam kajian ini Penulis mencoba melakukan kajian kritis secara literatur dengan berupaya mengintegrasikan Flipped Learning Model (FLM) dalam pembelajaran yang difokuskan pada pembelajaran PJOK.

Berdasarkan definisi, dapat dijelaskan bahwa flipped classroom learning adalah strategi pembelajaran yang menggunakan jenis pendekatan pembelajaran campuran (blended learning) dengan cara membalikkan lingkungan belajar yang tradisional dengan memberikan konten pembelajaran di luar kelas dimana sebagian besar online (Susanti L, Hamama Pitra, 2019). Ditambahkan dalam mendalami pemahaman flipped classroom bahwa model pendekatan ini mengubah model dari instruksi pembelajaran yang biasa dengan arahan langsung dari guru ke peserta didik menjadi pembelajaran yang arahan diakses oleh melalui online di luar maupun di dalam kelas oleh peserta didik (Kuntum An Nisa Imania, Siti Husnul Bariah, 2020). Dari definisi tersebut menggambarkan akan pentingnya flipped classroom pada masa pandemic covid 19. Model atau desain dari model pembelajaran flipped classroom dapat digambarkan sebagai berikut.



(Sumber: literasidigital.com)

Berdasarkan gambar yang ada pada gambar 1. Menunjukkan bahwa dalam pembelajaran dengan model flipped classroom ada tiga bagian dalam praktiknya, pertama adalah sebelum pelajaran di kelas (before) kegiatan banyak dilakukan diluar kelas seperti mendalami berbagai bacaan yang sudah direkomendasikan oleh guru dan menelaah video yang sudah disiapkan oleh guru untuk dipelajari sebagai bahan pelajaran, pada tahap sebelum di kelas ini atau tahap pertama lebih banyak diarahkan pada kemampuan peserta didik untuk memahami apa yang diberikan oleh guru sebagai bahan pelajaran sebelum masuk kelas. Atas dasar itulah maka persiapan guru harus sangat baik dan bagus sehingga dapat dipelajari termasuk persiapan terkait dengan platform yang digunakan sehingga ditelaah dapat terjadi dan dipahami oleh peserta didik. Kedua selama pelajaran di kelas (during) banyak menekankan pada membahas dan menjawab apa yang menjadi kebutuhan dan kesulitan peserta didik sehingga pembelajaran akan sangat efektif dalam penggunaan waktu terutama menjelaskan dan mempraktikkan berbagai materi yang telah dipelajari dan ditanyakan peserta didik di tahap sebelumnya. Tahap ketiga sesudah pelajaran di kelas (after) peserta didik dapat melakukan reviu atas apa yang telah dipelajari dan telah dipahami serta dipraktikkan sebelum dan selama pembelajaran di dalam maupun di luar kelas, tahap ketiga dilakukan di luar kelas sehingga peserta didik dapat mengulang kembali apa saja yang sudah dan belum dikuasai atau lebih tepatnya peserta didik melakukan evaluasi kembali pada apa yang telah dipelajarinya. Flipped learning merujuk pada implementasinya tidak lepas dari taksonomi Bloom juga, dijelaskan bahwa ada tiga bagian yakni Remembering, Understanding (kegiatan sebelum kelas), Applying, Analyzing (pada saat kegiatan di kelas), Evaluating and Creating (sesudah pembelajaran di kelas) (Mega Wulandari, 2020).

Desain model pembelajaran Flipped yang sudah diuraikan sebelumnya dapat dan menarik diterapkan di mata pelajaran PJOK karena merupakan mata pelajaran yang dominan berorientasi pada gerak, sehingga melalui flipped learning model atau dikatakan juga Flipped classroom memberikan peluang besar untuk diterapkan di mata pelajaran PJOK karena adanya penggunaan teknologi berupa video yang dipelajari oleh peserta didik sebelumnya di rumah.

B. Flipped Learning Model Dalam Pembelajaran PJOK

Mengkaji dari model Flipped Classroom dengan karakteristik pembelajaran PJOK yang cenderung dominan pembelajaran praktik, maka dalam praktik pembelajaran PJOK diawali dengan (before) mengkaji materi ajar yang dipelajari oleh peserta didik, sebagai contoh guru PJOK sudah menyiapkan video tentang permainan bola besar khususnya permainan bolavoli, video tersebut dipelajari dan dikaji secara mendalam oleh peserta didik sehingga memahaminya (understand), video dapat diberikan tidak hanya satu tentu sesuai dengan materi yang diajarkan dan kedalam materi, peserta didik kemudian membuat catatan-catatan penting dan pertanyaan yang penting terkait dengan isi video, karakteristik mata pelajaran PJOK yang cenderung praktik dengan mengamati video cukup membantu peserta didik memahami secara utuh yang telah disiapkan oleh guru PJOK. Peserta didik dapat mempelajari video dengan waktu dan tempat yang nyaman di rumah yang cukup fleksibel.

Pada tahap kedua yakni selama dikelas (during), untuk pertemuan pembelajaran PJOK di kelas lebih fokus pada apa yang menjadi kebutuhan peserta didik dengan mempraktikkan dan memperagakan serta menganalisis apa yang dipraktikkan di lapangan berdasarkan dari apa yang telah di pahami tahap di luar kelas sebelumnya dan mendapatkan arahan dari Guru PJOK. Misalkan mempraktikkan hasil tayangan video yang telah di pelajari selama di rumah (before) yakni praktik permainan bola besar khususnya permainan bolavoli. Praktik permainan bola

besar untuk bolavoli dapat di fokuskan misalkan sesuai materi di KD seperti pasing atas dan pasing bawah, praktik bisa perorangan, berpasangan dan berkelompok sehingga terjadi interaksi belajar yang menarik dan semangat untuk peserta didik serta ditindaklanjuti dengan analisis teknik gerak sudah benar atau belum. Guru PJOK dapat menggunakan aktivitas dalam praktik yang interaktif antar peserta didik.

Pada tahap ketiga yakni setelah pembelajaran di kelas (after), pada tahap ketiga para peserta didik melakukan evaluasi terhadap apa yang telah dipelajari, peserta didik dalam melakukan evaluasi secara mandiri baik dari sisi apa yang telah dipelajari sebelum, selama dan diakhir pada saat sesudah pelajaran. Evaluasi bersifat menyeluruh baik sikap, keterampilan maupun pengetahuan, sehingga guru PJOK dapat memberikan arahan pada evaluasi apa yang dapat dilakukan oleh peserta didik setelah pelajaran PJOK yang nantinya dilakukan di luar kelas. Evaluasi dalam praktiknya tetap menggunakan platform tertentu yang sudah di arahkan oleh guru PJOK. Ketiga tahapan tersebut merupakan satu kesatuan utuh dalam satu materi ajar dalam pembelajaran PJOK untuk peserta didik.

Hasil penelitian dalam pembelajaran PJOK di tingkat SMA telah menunjukkan hasil akhir yakni pengembangan desain pembelajaran berbasis flipped classroom sangat efektif atau layak untuk diimplementasikan dalam pembelajaran PJOK (Wiku Aju Sugiri, Sigit Priatmoko, Basori, 2020). Hasil penelitian dalam Mata Kuliah Didaktik Metodik MK Atletik telah menunjukkan hasil yakni model pembelajaran flipped classroom dapat meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah didaktik metodik atletik (Yahya Eko Nopiyanto, Septian Raibowo, Novriansyah, Ibrahim, 2021).

Inovasi terus dilakukan dalam mengajarkan pembelajaran PJOK yang memiliki karakteristik pembelajaran yang dominan praktik, tantangan cukup tinggi di dalamnya tidak hanya dari sisi guru PJOK yang harus mempersiapkan materi

dengan sebaik-baiknya dengan model flipped classroom, memilih teknologi digital dengan jenis platform yang tepat untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK, disisi lain dari peserta didik membutuhkan suatu kedisiplinan diri dan kemandirian yang tinggi, dengan demikian dapat mendukung kualitas pembelajaran PJOK baik dari peserta didik maupun dari guru PJOK itu sendiri yang menyiapkan materi ajar dengan sebaik-baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/07/flipped-classroom-model-solusi-bagi-pemb-elajaran-darurat-covid19> (diunduh pada 14 Juli 2021).

Kuntum An Nisa Imania, Siti Husnul Bariah, 2020, Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Pada Mata Kuliah Strategi Pembelajaran, Jurnal PETIK, Vol. 6. No. 2. Halaman 45-50.

Mega Wulandari, 2020, Konsep Dasar Metode Flipped Classroom, <https://www.usd.ac.id/pusat/ppip/2020/05/04/konsep-dasar-metode-flipped-classroom/> (diunduh pada 14 Juli, 2021).

Susanti L, Hamama Pitra, 2019, Flipped Classroom Sebagai Stretegi Pembelajaran Pada Era Digital, Jurnal Heme (health and medical Journal), Vol.1 No. 1 Halaman 54-58.

Wiku Aji Sugiri, Sigit Priatmoko, Basori, 2020, Flipped Classroom Learning Design Using the ASSURE Model, Jurnal Teknodika, Vo. 18. No. 2. Halaman 124- 132. <https://doi.org/10.20961/teknodika.v18i2.42279>.

Yahya Eko Nopiyanto, Septian Raibowo, Novriansyah, Ibrahim, Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Melalui Model Pembelajaran Flipped Classroom, Jurnal

Altius, Vol. 10. No 1. Halaman 8-18.
<http://dx.doi.org/10.36706/altius.v10i1.13575>.



MODEL *PROJECT BASED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI MASA PANDEMI COVID-19

Andi Fepriyanto, M.Pd⁶

STKIP PGRI Sumenep

“Melalui penerapan model project based learning siswa dapat memilih sendiri aktivitas yang akan mereka lakukan sehingga akan lebih bersemangat dan bertanggung jawab”

Pandemi covid-19 tak kunjung redah bahkan pertanggal 2 Juli 2021 sampai tanggal 20 Juli 2021 kembali dilakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat sesuai dengan instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 18 Tahun 2021 tentang PPKM Darurat di Jawa dan Bali, sehingga akan memperpanjang masa pembelajaran daring atau online di sekolah. Jika ditanya tentang seberapa efektif pembelajaran daring di masa pandemi, dapat dilihat dari kesiapan siswa ataupun guru dalam menjalankan pembelajaran daring serta kurang terjangkaunya jaringan-jaringan internet di berbagai wilayah Indonesia jelas kurang efektif bagi mereka ini adalah hal baru yang sebelumnya belum pernah dijalakan sehingga butuh waktu untuk menjadi kebiasaan baru. Berdasarkan Kajian Bank Dunia terkait

⁶ 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.

efektivitas pembelajaran daring selama penutupan sekolah di Indonesia, mulai Maret 2020 sampai dengan April 2021, menunjukkan bahwa efektivitasnya hanya mencapai 37% (Arika, 2021).

Model model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran di masa pandemi covid-19 adalah model-model pembelajaran yang dapat dilakukan secara online sesuai dengan surat edaran No.4 tahun 2020 dari menteri pendidikan dan kebudayaan dimana pembelajaran dilakukan dengan jarak jauh (PJJ) sehingga peserta didik dituntut harus lebih mandiri. Model-model pembelajaran yang dapat digunakan selama pandemi diantaranya : *project based learning, daring, luring, home visit, integrated curriculum, dan blended learning* (Sevima, 2021). Tidak semua model pembelajaran di atas dapat langsung digunakan, namun harus disesuaikan dengan kebutuhan guru dan keadaan lingkungan sekolah sehingga harus benar-benar dipertimbangkan dalam memilih model pembelajaran. Berbeda dengan mata pelajaran yang lain pembelajaran PJOK merupakan pembelajaran yang sangat unik, karena pembelajaran yang mengajarkan tentang gerak sehingga lebih menekankan pada aspek keterampilan disamping kemampuan dan sosial atau sikap. Ketika siswa belajar tentang gerak maka perlu *experience* atau pengalaman melakukan gerak, sehingga model *project based learning* adalah salah satu model yang dapat diterapkan pada pembelajaran PJOK di masa pandemi covid-19.

Model *project based learning* adalah model pembelajaran yang menggunakan pendekatan dengan memberikan kebebasan bagi peserta didik untuk melakukan sebuah proyek kerja yang dapat dilakukan baik individu maupun kelompok dan hasilnya di sharingkan kepada teman yang lain atau kelompok yang lain. Pembelajaran ini dianggap sebagai jenis pembelajaran berbasis inkuiri tertentu di mana konteks pembelajaran disediakan melalui pertanyaan dan masalah otentik dalam praktik dunia nyata (Al-Balushi & Al-Aamri,

2014). Sedangkan menurut Goodman dan Stivers (2010) pembelajaran berbasis proyek dapat menciptakan lingkungan belajar konstruktivis dimana peserta didik membangun pengetahuan mereka sendiri dan pendidik menjadi fasilitator. Salah satu contohnya peserta didik yang mengalami obesitas, dapat memilih sendiri dan menyusun program aktivitas gerak yang dapat menurunkan berat badan kemudian di lakukan sendiri dan di evaluasi sendiri bagaimana hasilnya kemudian dilaporkan kepada pendidik sejauh mana tingkat keberhasilannya.



Gambar 1. Proses Project based learning (PBL)

Pendidik dapat memberi kebebasan bagi peserta didik dengan memilih sendiri kegiatan gerak yang dapat dilakukan di rumah selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) berlangsung di masa pandemi covid-19 sesuai dengan permasalahan yang dihadapi peserta didik. Namun tetap dalam pengawasan pendidik terkait proyek apa yang mereka pilih atau program apa yang mereka buat sehingga pendidik sebagai fasilitator memfasilitasi peserta didik dalam menemukan solusi yang tepat. Sebagai pendidik atau guru PJOK harus mengedepankan keselamatan peserta didiknya sehingga program yang dipilih peserta didik adalah gerakan-gerakan yang masih aman untuk dilakukan di rumah seperti misalkan *push-up*, *pull-up* serta gerakan-gerakan yang tidak membahayakan dan tidak membutuhkan sarana dan prasarana yang sulit.

Model pembelajaran *project based learning* ini membutuhkan kemandirian bagi peserta didik, sehingga

tidak semua jenjang sekolah sesuai, namun jika diterapkan pada sekolah menengah dan perguruan tinggi sesuai, karena tingkat kemandirian peserta didik sudah mengalami proses pertumbuhan. Di Australia, Stewart (2007) menyelidiki hubungan antara kesiapan belajar mandiri dan hasil belajar berbasis proyek dalam kursus manajemen pascasarjana dan menemukan bahwa kesiapan belajar mandiri, seperti memiliki keterampilan manajemen diri yang tinggi, adalah kunci yang memungkinkan untuk pencapaian hasil belajar dari pembelajaran berbasis proyek. Sedangkan Zhou (2012) dalam *research* yang dilakukan menunjukkan bahwa motivasi siswa dapat dirangsang dalam berbagai cara dalam lingkungan *project based learning*, seperti diskusi kelompok formal dan informal, pertemuan pengawas reguler dan kepemimpinan berbagi. Artinya pendidik tetap mengadakan pertemuan daring untuk memantau sejauh mana proyek yang peserta didik kerjakan. Kemandirian ini akan menuntut peserta didik berfikir tingkat tinggi (*high order thinking skill /HOTS*) dan berfikir kritis sehingga pembelajaran saintifik tercipta seperti; mengamati, mengasosiasi, mencoba, mendiskusikan, dan mengkomunikasikan dan tidak hanya itu kompetensi peserta didik akan sesuai dengan kompetensi abad 21 yaitu (**4C: Critical Thinking and Problem Solving, Creativity, Communication Skill, and Ability to Work Collaboratively**).

Hal-hal yang perlu dilakukan pendidik agar pembelajaran *project based learning* berhasil menurut Kokotsaki, dkk (2016) ada enam rekomendasi utama yang dianggap penting untuk keberhasilan penerapan pendekatan pembelajaran berbasis proyek di lingkungan sekolah secara umum yaitu:

1. Dukungan siswa: siswa perlu dibimbing dan didukung secara efektif; tekanan harus diberikan pada manajemen waktu yang efektif dan manajemen diri siswa termasuk membuat penggunaan yang aman dan produktif dari sumber daya teknologi.

2. Dukungan guru: dukungan reguler perlu ditawarkan kepada guru melalui program reguler jaringan dan peluang pengembangan profesional. Dukungan dari manajemen senior sekolah sangat penting.
3. Kerja kelompok yang efektif: kerja kelompok yang berkualitas tinggi akan membantu memastikan bahwa siswa berbagi tingkat kesulitan dan partisipasi yang setara
4. Keseimbangan antara instruksi didaktik dengan metode inkuiri independen akan bekerja memastikan bahwa siswa mengembangkan tingkat pengetahuan dan keterampilan tertentu sebelum nyaman terlibat dalam pekerjaan mandiri.
5. Penilaian penekanan pada refleksi, evaluasi diri dan rekan: bukti kemajuan perlu dipantau dan dicatat secara teratur.
6. Sebuah elemen pilihan siswa dan otonomi di seluruh pembelajaran berbasis proyek proses akan membantu siswa mengembangkan rasa kepemilikan dan kontrol atas pembelajaran mereka.

Model project based learning dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK di masa pandemi covid-19, tentunya dengan rekomendasi di atas ada 6 hal yang harus benar-benar dipertimbangkan agar pembelajaran berjalan dengan baik. Di masa pandemi covid-19 pendidik/guru PJOK jangan memberikan tugas yang terlalu berat agar peserta didik tidak stres dan kecapean supaya imun mereka tetap terjaga dengan baik. Melalui penerapan model project based learning siswa dapat memilih sendiri aktivitas yang akan mereka lakukan sehingga akan lebih bersemangat dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Balushi, S.M., & Al-Aamri, S. S. 2014. The Effect of Environmental Science Projects On Students' Environmental Knowledge And Science Attitudes. *International Research in Geographical & Environmental Education*, 23(3), 213-227.
- Arika, Y. 2021. *Butuh Strategi Khusus untuk Atasi Ketertinggalan Pembelajaran Siswa*. Kompas.Id, p. 1. Retrieved from <https://www.kompas.id/baca/dikbud/2021/05/05>.
- Goodman, B., & Stivers, J. (2010). *Project-based learning. Educational psychology*, 2010, 1-8. Psychology. ESPY 505.
- Kokotsaki, D. and Menzies, V. and Wiggins, A. (2016) 'Project-Based Learning: a Review of The Literature.', *Improving Schools.*, 19 (3). pp. 267-277.
- Sevima. 2020. *6 Metode Pembelajaran Paling Efektif di Masa Pandemi Menurut Para Pakar*. Sevima.com, p.1 Retrieved from <https://sevima.com/6-metode-pembelajaran-paling-efektif-di-masa-pandemi-menurut-para-pakar/>.
- Stewart, R. A. (2007). Investigating the Link Between Self-Directed Learning Readiness and Project-Based Learning Outcomes: The case of International Masters Students in an Engineering Management Course. *European Journal of Engineering Education*, 32(4), 453- 465.
- Zhou, C., Kolmos, A., & Nielsen, J. F. D. (2012). A Problem and Project-Based Learning (PBL) Approach to Motivate Group Creativity in Engineering Education. *International Journal of Engineering Education*, 28(1), 3-16. <http://www.ijee.ie/contents/c280112.html>



FENOMENA SOSIAL IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN DAN LATIHAN ATLET DI MASA PANDEMI COVID-19

Ani Kurniawati, M.Pd⁷

Universitas Garut

“Selain motivasi peranan seorang pelatih dalam olahraga juga memiliki fungsi sebagai pembuat program latihan, motivator, konselor, evaluator dan juga yang memiliki tanggung jawab terhadap segala hal yang berhubungan dengan proses latihan”

Kita tentunya sering mendengar kata “fenomena sosial” dalam kehidupan sehari – hari. Akan tetapi suatu fenomena sosial itu bisa terjadi salah satunya dipengaruhi oleh bentuk – bentuk perubahan sosial. Dalam hal ini Robert H Lauer (dalam Jacobus, 2015, hal. 5) menjelaskan bahwa: “Perubahan sosial sebagai suatu konsep inklusif yang menunjuk kepada perubahan gejala sosial berbagai tingkat kehidupan manusia mulai dari individual sampai global”. Sedangkan menurut Gillon, dkk (dalam Jacobus, 2015, hal. 5) menjelaskan bahwa: “Perubahan – perubahan sosial sebagai suatu variasi dari cara – cara hidup yang telah diterima, baik karena perubahan – perubahan kondisi geografis, kebudayaan material, komposisi penduduk, ideologi maupun

⁷ Penulis lahir di Tasikmalaya, 16 Juni 1988, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani Universitas Garut dalam bidang Sosiologi Olahraga dan Pendidikan Jasmani Adaptif, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2011), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia (2015). Penulis aktif dalam organisasi keolahragaan sebagai pelatih Cabang Olahraga Bowling di SOIna Kota Bandung dan juga Rugby Kabupaten Garut.

karena adanya difusi ataupun penemuan – penemuan baru dalam masyarakat”. Mengacu pada pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa suatu fenomena sosial bisa terjadi karena adanya pengaruh dari perubahan sosial itu sendiri. Tetapi walaupun perubahan sosial itu tidak bisa kita hilangkan dan pasti akan selalu terjadi, kita harus berusaha untuk bisa mengantisipasinya, karena itu merupakan tugas kita sebagai seorang pendidik dan juga seorang pelatih.

Dalam hal ini fenomena sosial menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) menjelaskan bahwa : “Fenomena sosial adalah kajian nyata yang dapat dilihat secara langsung melalui pancaindra dan dapat dijelaskan dalam penelitian bersifat ilmiah”. Sedangkan menurut Freddy Rangkuti (2011) menjelaskan bahwa: “Fenomena sosial adalah fakta sosial atau kejadian sosial yang terlihat dilapangan”. Lalu apa kaitannya fenomena sosial itu sendiri dengan pembelajaran dan juga proses latihan yang terjadi di masa pandemi COVID-19 ini? Di masa pandemi ini banyak sekali fenomena sosial yang terjadi salah satunya adalah masalah – masalah yang terjadi dalam dunia pendidikan dan juga dalam proses latihan atlet.

Pembelajaran yang saat ini terjadi dimasa pandemi COVID-19 saat ini banyak sekali perubahan, salah satunya adalah pembelajaran dialihkan kepada kegiatan pembelajaran daring (*online*). Saat ini tuntutan implementasi pembelajaran dan semua paradigma yang ada didalamnya adalah merupakan domain pendidikan yang dilakukan melalui sebuah pengajaran yang bersifat *scientific*. Dalam hal ini pembelajaran yang bersifat *scientific* menurut saya bisa memberikan pengaruh yang positif bagi peserta didik. Dimasa pandemi COVID-19 penggunaan sebuah model pembelajaran merupakan salah satu faktor yang penting dalam mencapai tujuan pendidikan.

Melihat itu semua, dimasa pandemi COVID-19 pendekatan ataupun strategi pembelajaran yang mungkin bisa digunakan salah satunya adalah melalui pendekatan pembelajaran

inquiry, kenapa harus pendekatan pembelajaran *inquiry*? Dalam hal ini Metzler (2000, hal. 314) menjelaskan bahwa : “*The inquiry model is strongly based in the cognitive domain, even for physical education instruction. Students are prompted into some level of thinking by the problem given to them by the teacher, solve the problem cognitively and then fashion a movement answer*”. Maksud dari pernyataan diatas adalah model pembelajaran *inquiry* ini sangat didasarkan pada domain kognitif, salah satunya adalah dalam pengajaran pendidikan jasmani. Disini peserta didik diarahkan untuk bisa berpikir kritis dari setiap masalah atau tugas yang diberikan oleh guru, bisa memecahkan masalah atau tugas secara kognitif dan juga bisa menyelesaikannya dengan hasil siswa memperagakannya dengan gerakan. Sedangkan menurut Suherman, Adang (2009, hal. 150) menjelaskan bahwa: “Dalam *convergent problem solving* atau sering disebut juga *discovery* atau *inquiry*, ditandai oleh adanya satu atau banyak jawaban yang benar terhadap masalah yang diajukan oleh gurunya. Dalam *style* ini peserta didik terlibat secara aktif dalam penggunaan alasan – alasan logis, pemikiran – pemikiran yang kritis dan “*trial and error*” sebagai upaya untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Dari penjabaran diatas, bisa disimpulkan bahwa model pembelajaran *inquiry* itu bisa membantu untuk mengembangkan kreatifitas peserta didik melalui ranah kognitif dan juga bisa mengembangkan ranah afektif itu sendiri.

Salah satu domain afektif yang ada dalam pembelajaran *inquiry* itu sendiri adalah *situational interest* siswa. Disini akan saya jelaskan apa itu *situational interest*, menurut Gregory, et al (2001) menjelaskan bahwa: “*Situational interest is defined as temporary interest that arises spontaneously due to environment factors such as task instruction or an engaging text*”. Maksudnya adalah *situational interest* adalah sebagai minat yang bersifat sementara yang muncul secara spontan yang merupakan

pengaruh lingkungan seperti intruksi tugas dan teks yang menarik. Sedangkan *situational interest* menurut Ang Chen dan Paul W. Darst (2001) menjelaskan bahwa: "*Situational interest is the appealing effect of unique characteristics student recognitive in a learning task during interaction with the task. It occurs when a learning task gives the learner a sense of novelty and challenge, demand high attention and exploration intention, and generates instant enjoyment during the person task interaction*". Maksudnya adalah *situational interest* itu merupakan efek menarik dari karakteristik unik siswa untuk melakukan tugas belajar selama pembelajaran. Dalam hal ini tugas belajar bisa memberikan tantangan dan pembelajaran yang baru, menuntut perhatian yang tinggi serta berkeinginan untuk mengeksplorasi dan menimbulkan kesenangan selama berinteraksi dengan orang lain ketika mengerjakan tugas belajar. Dapat disimpulkan bahwa *situational interest* ini bisa kita gunakan dimasa pandemi COVID-19 salah satunya adalah kita sebagai seorang pendidik harus bisa memberikan pengajaran yang menarik, bisa membuat sesuatu yang baru yang penuh dengan tantangan yang bertujuan agar peserta didik bisa tertarik untuk melakukan dan mengerjakannya dengan penuh semangat dan selalu berusaha untuk bisa menyelesaikannya.

Selain itu tujuan dari *situational interest* ini adalah juga bisa meningkatkan motivasi peserta didik dalam proses belajar yang bisa menghasilkan hasil belajar yang baik dan sesuai dengan harapan. Sehingga melalui inovasi inilah model pembelajaran yang bersifat *scientific* bisa dijadikan sebagai faktor penting dalam pengembangan *situational interest* peserta didik agar bisa lebih dikembangkan lagi. Mungkin dalam hal pengembangan implementasi pembelajaran dimasa pandemi COVID-19 yang bisa saya terapkan agar peserta didik bisa terus memiliki semangat dan juga motivasi dalam proses belajar adalah melalui model pembelajaran *inquiry*.

Dalam dunia olahraga seorang atlet memiliki peranan penting yaitu sebagai penggerak utama dalam pencapaian puncak prestasi. Setiap atlet juga menginginkan keberhasilan dalam bidang olahraga yang ditekuninya. Motivasi juga sangat diperlukan untuk menunjang suatu kegiatan dalam mencapai tujuannya. Motivasi terbagi dua yaitu motivasi ekstrinsik dan juga motivasi intrinsik. Menurut Harsono (2019, hal. 74) menjelaskan bahwa: “Motivasi ekstrinsik berfungsi karena ada rangsangan dari luar. Akan tetapi motivasi ekstrinsik tidak terlalu harus menyebabkan timbulnya hal-hal atau efek-efek yang negatif”. Motivasi ekstrinsik juga tetap dapat merupakan dorongan yang kuat bagi seseorang untuk berusaha dan mencurahkan kemampuan yang maksimalnya serta untuk berprestasi sebaik-baiknya. Sedangkan motivasi intrinsik menurut Harsono (2019, hal. 75) menjelaskan bahwa: “Motivasi intrinsik berfungsi karena ada dorongan-dorongan yang berasal dari dalam individu sendiri”. Ketika kita berbicara tentang motivasi, banyak para ahli yang mengatakan bahwa motivasi intrinsiklah yang sebenarnya diperlukan oleh seorang atlet dalam setiap penampilannya. Itu terjadi karena motivasi intrinsik lebih bersifat tahan lama dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik akan hilang seiring dengan hilangnya sebuah *rewards* atau yang diharapkan oleh atlet itu sendiri.

Selain motivasi peranan seorang pelatih dalam olahraga juga memiliki fungsi sebagai pembuat program latihan, motivator, konselor, evaluator dan juga yang memiliki tanggung jawab terhadap segala hal yang berhubungan dengan proses latihan. Seorang pelatih haruslah bisa memahami sifat – sifat kepribadian atletnya sendiri, disamping itu juga seorang pelatih haruslah juga bisa memahami sifat – sifat pribadinya sendiri agar bisa menyesuaikan pada saat berinteraksi dengan atletnya sendiri.

Kita sebagai seorang pelatih juga haruslah bisa memahami cara-cara yang tepat untuk bisa menimbulkan motivasi atlet. Saat ini kita bisa melihat proses latihan yang terjadi dimasa pandemi COVID-19 ini mungkin ada yang berjalan sesuai dengan program latihan adapula yang tidak sesuai dengan program latihan. Saat ini banyak sekali kekecewaan yang dirasakan oleh para atlet dan juga para pelatih terkait *multi event* yang harusnya bisa terlaksana. Akan tetapi semua itu ternyata malah terhambat dengan adanya pandemi COVID-19 ini.

Lalu bagaimana cara kita sebagai seorang pelatih untuk bisa mengatasinya? Dalam hal ini seperti yang sudah dijelaskan diatas terkait tentang motivasi dan peranan pelatih dalam tumbuh kembangnya prestasi seorang atlet itu sendiri adalah bisa mencul dari kesadaran masing - masing sehingga dari yang tadinya kita sama sama kecewa menjadi lebih termotivasi dan juga malah lebih tertantang untuk bisa melakukan suatu perubahan.

Penerapan proses latihan yang diberikan seorang pelatih terhadap atlet yang sudah professional mungkin tidaklah susah, kita cukup memberikan program latihan yang bisa dilakukan di rumah masing-masing yang didalamnya juga seorang pelatih tidak lupa untuk memberikan program latihan individu. Akan tetapi bagaimana penerapan proses latihan bagi atlet yang berkebutuhan khusus? Proses latihan yang diberikan bagi mereka sangatlah membutuhkan waktu yang relatif lama dan juga dibutuhkan kesabaran, apalagi jika kita dihadapkan dengan atlet amatir yang baru mulai berlatih. Dalam hal ini Harsono (1988, hal. 98) menjelaskan bahwa: "Olahraga merupakan suatu kegiatan yang begitu menantang sehingga menumbuhkan motivasi yang begitu tinggi pada atlet untuk berlatih keras dan tekun". Sedangkan tujuan dari latihan menurut Harsono (1988, hal. 100) menjelaskan bahwa: "Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal

mungkin". Bisa disimpulkan bahwa pada prinsipnya jadikanlah latihan itu sebagai suatu *kebutuhan*. Selain motivasi dan perhatian dari pelatih jangan lupa juga berikanlah inovasi dalam proses latihan itu sendiri yang bertujuan agar atlet tidak jenuh, karena ternyata dimasa pandemi COVID-19 ini bagi atlet amatir inovasi itu sangat bermanfaat sekali, khususnya dalam aspek latihan teknik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ang Chen, et al. (2001). *An Examination of Situational Interest and Its Sources*. Journal of British Journal of Educational Psychology. 2001.
- Freddy Rangkuti. (2011). *Swot Balanced Scorecard*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gregory Schraw, et al. (2001). *Increasing Situational Interest in the Classroom*. Journal of Educational Psychology Review, Vol 13, No 13, 2001.
- Harsono. (2019). *Dinamika Psikologis Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek - Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tembak Kusuma.
- <https://dosensosiologi.com/pengertian-fenomena-sosial-dan-contohnya-di-masyarakat-lengkap/>
- <https://jagad.id/fenomena-sosial/>
- <https://kbbi.web.id/fenomena>
- Metzler, W M. (2000). *Intructional Models For Physical Education*. Georgia State University.
- Ranjabar, Jacobus. (2015). *Perubahan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.



PEMBELAJARAN SENAM II RITMIK SECARA VIRTUAL TERHADAP PENGUASAAN GERAKAN SENAM AYO BERSATU JILID II SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Maria Andriani Barek Ladjar, S.Si.,M.Pd⁸

Universitas Nusa Cendana

“Penguasaan gerak Senam Ayo Bersatu Jilid II mahasiswa Semester 2 kelas A Penjaskesrek FKIP Undana masuk dalam kategori menguasai gerakan dengan cukup baik”

Pelaksanaan Mata Kuliah Pembelajaran Senam II Ritmik pada semester Genap 2020-2021 di Prodi Penjaskesrek FKIP Undana dilangsungkan secara virtual, akibat dari pandemi Covid-19. Dimana mahasiswa melakukan praktek gerakan dalam ruang virtual *Zoom Meeting* yang terintegrasi dengan *E-Learning* sesuai dengan pembagian kelompok dan memperagakan gerakan pemanasan, inti dan penutup tergantung dengan materi tiap pertemuan. Mahasiswa semester 2 kelas A yang diampu oleh penulis berjumlah 25 orang. Seiring berjalannya perkuliahan, hanya 18 orang saja memenuhi syarat untuk mengikuti UTS dan UAS. Materi yang harus dikuasai oleh mahasiswa adalah gerakan Senam Ayo Bersatu Jilid II sebagai bekal mereka nanti saat menjadi Guru

⁸ Penulis lahir di Bandung, 26 Maret 1990, penulis merupakan Dosen Universitas Nusa Cendana dalam bidang ilmu Pembelajaran Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Pendidikan Indonesia (2014) dan mendapatkan gelar Magister Pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Pendidikan Olahraga (2018). Riwayat Pekerjaan: 2014-2018 menjadi guru PJOK di SMP Santa Ursula Bandung, 2019-sekarang menjadi Dosen Penjaskesrek FKIP Undana Kupang.

PJOK mereka dapat mengajarkan materi ini kepada peserta didik.

Tabel 1. Tabel Data Mahasiswa

No	Nim	Nama	UTS	Huruf	UAS	Huruf
1	2001150006	ARDI PUTRA YOSTISIO BANI	61	C	55	CD
2	2001150014	SILVESTER PANGKA	68	B-	70	B
3	2001150049	REVANTO MIRA LY	69	B-	87	A
4	2001150004	AMA JON ALEX PADJI	71	B	85	A
5	2001150017	ADIPAPA KALIANG LELU	72	B	77	AB
6	2001150010	JANIARTO LAISBUKE	72	B	87	A
7	2001150008	ELI BIN SYAFAT BETTY	73	B+	30	E
8	2001150022	FERNANDO PIRA NYAWA	73	B+	70	B
9	2001150048	LEWI O.LAUBILA	73	B+	69	B-
10	2001150020	ARNON ANGRENI SAKAU	73	B+	72	B
11	2001150021	ELANDA BORA SUDI	73	B+	80	A
12	2001150003	AGUSTINA GILA'A	73	B+	85	A
13	2001150005	ARDI MUHAMAD	78	A-	84	A
14	2001150001	AGUSTINUS AQUINO	80	A	79	A-
15	2001150011	JUAN ISDEO BOIMAU	83	A	20	E
16	2001150007	BERTRAND ARJUNA HERE	83	A	90	A
17	2001150013	SHERLY JESICA DIAZ	92	A	88	A
18	2001150012	MARIA FERANI FAJAR ASTARINA	93	A	90	A

Penulis akan membahas secara rinci mengenai perkembangan penguasaan gerak Senam Ayo Bersatu Jilid II. Penulis membagi kedalam dua (2) bagian yaitu, Penguasaan gerakan berdasarkan; 1) nilai UTS, 2) nilai UAS. Pada bagian pertama, penguasaan gerak senam Ayo Bersatu Jilid II berdasarkan nilai UTS. Mahasiswa harus menguasai gerakan Pemanasan dan Inti, mereka mempunyai kesempatan untuk berlatih selama tujuh (7) kali pertemuan dan harus mempunyai kesadaran serta inisiatif untuk berlatih diluar jam perkuliahan secara mandiri maupun berkelompok. Pada pertemuan ke delapan (8) saat UTS berlangsung diharapkan mahasiswa mampu memperagakan gerakan yang terbaik.

Hasil nilai mereka dapat dilihat pada Tabel 1. dan Diagram Batang 1. yang tertera bagian di bawah ini.

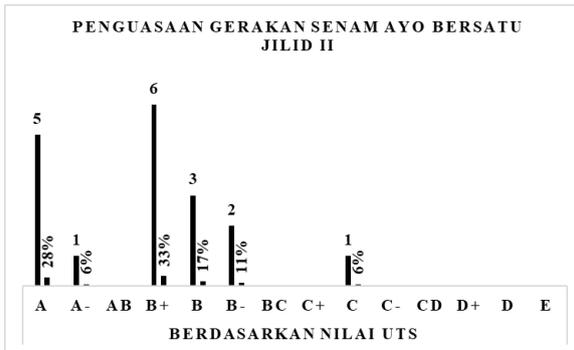


Diagram Batang 1. Hasil Penguasaan Gerakan Senam Ayo Bersatu Berdasarkan Nilai UTS

Berdasarkan Diagram Batang 1 diatas ditemukan bahwa 28% mahasiswa mendapatkan nilai A, 6% mahasiswa mendapatkan nilai B, 33% mahasiswa mendapatkan nilai B+, 17% mahasiswa mendapatkan nilai B, 11% mendapatkan nilai B-, dan 6% mendapatkan nilai C. Sehingga dapat diasumsikan bahwa mahasiswa yang mendapat nilai A sampai dengan B sebanyak 14 orang masuk dalam kategori menguasai gerakan dengan baik, sedangkan mahasiswa yang mendapat nilai B- sampai dengan C sebanyak 4 orang masuk dalam kategori cukup menguasai gerakan. Maka, kesimpulan yang dapat ditarik yaitu, mayoritas mahasiswa menguasai gerakan pemanasan dan inti Senam Ayo Bersatu Jilid II saat pembelajaran Senam II Ritmik berlangsung secara virtual. Pada bagian kedua, penguasaan gerakan Senam Ayo Bersatu Jilid II berdasarkan nilai UAS. Materi yang harus dikuasai mahasiswa mulai dari pertemuan ke sembilan (9) sampai dengan pertemuan ke lima belas (15) yaitu gerakan pemanasan, inti dan pendinginan. Secara rinci hasil yang mereka peroleh dapat dilihat pada Diagram Batang 2. dibawah ini.

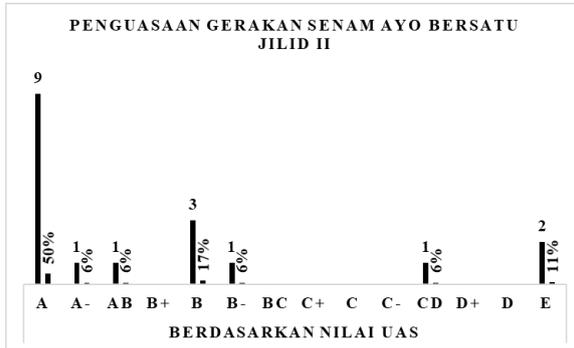


Diagram Batang 2. Hasil Penguasaan Gerakan Senam Ayo Bersatu Berdasarkan Nilai UAS

Berdasarkan Diagram Batang 2. diatas maka dapat diketahui bahwa 50% mahasiswa memperoleh nilai A, 6% mahasiswa memperoleh nilai A-, AB, B- dan nilai CD, 17% mahasiswa memperoleh nilai B, dan 11% memperoleh nilai E. Mayoritas sebanyak 89% mahasiswa menguasai gerakan pemanasan, inti dan pendinginan Senam Ayo Bersatu Jilid II selama mengikuti Pembelajaran Senam II secara virtual.

Hal tak terduga yang mengejutkan penulis yaitu, pada nilai UAS ditemukan mahasiswa yang mendapat nilai E, padahal sebelumnya saat UTS nilai terendah yang diperoleh adalah C. Maka penulis mau membahas lebih detail tentang faktor penyebab yang menyebabkan munculnya nilai E pada UAS serta penguasaan gerak yang tidak semua mahasiwa dapat kuasai secara baik selama pembelajaran Senam II Ritmik berlangsung secara virtual.

Faktor penyebab pertama, yaitu kurangnya waktu untuk melatih gerakan secara berulang-ulang. Sebagaimana dikemukakan oleh Bempa dalam (Wawan, 2019: 80) penguasaan keterampilan gerak dapat diperoleh dengan baik jika melakukan pengulangan gerakan. Setiap pertemuan, durasi berlatih secara virtual hanya 40 menit, selanjutnya mahasiswa diberi kesempatan untuk berlatih secara mandiri. Jika mereka hanya melakukan latihan saat pertemuan secara virtual, tanpa adanya latihan mandiri maka pengulangan

gerak tidak terus-menerus dilatih. Ini semua tidak lepas dari peranan diri sendiri dalam mengatur jadwal untuk berlatih secara mandiri. Maka untuk mengatasi penyebab pertama, yaitu kurangnya waktu untuk berlatih, hanya bisa diatasi dari kesadaran diri sendiri, untuk mengatur waktu agar dapat berlatih secara mandiri.

Faktor penyebab kedua, yaitu penilaian yang dilakukan hanya bisa dilihat dari ranah psikomotor. Penulis mengakui ini adalah kelemahan penulis karena tidak bisa melakukan penilaian dari ranah afektif dan kognitif. Sebagaimana dikemukakan oleh Sukoco dalam (Wawan, 2019:82) penilaian ranah kognitif dalam pembelajaran senam harus mampu menerapkan kemampuan berpikir tingkat tinggi (HOTS). Pada pembelajaran Senam II Ritmik, penulis kesulitan untuk menilai ranah kognitif, karena selama pembelajaran secara virtual mahasiswa hanya memperagakan praktek gerak. Begitu juga dalam ranah afektif, penulis kesulitan untuk menilai tutur kata, sikap dari masing-masing mahasiswa, karena penulis mematikan suara mahasiswa, jika praktek gerak sedang berlangsung. Solusi untuk faktor penyebab kedua ini, yaitu untuk tahun yang akan datang penulis akan membagi waktu pertemuan untuk pembahasan teori dan praktek, sehingga ranah kognitif, afektif dan psikomotor dapat terakomodir.

Faktor penyebab ketiga, yaitu kendala jaringan. Perlu diketahui, bahwa pada April 2021 di daerah kami, seluruh penjuru kawasan Nusa Tenggara Timur terjadi badai seroja. Hampir seluruh tiang listrik tumbang, dan hampir 1 bulan lebih jaringan internet terkendala. Badai seroja ini berlangsung setelah UTS, maka terjawablah pertanyaan kenapa saat UAS ditemukan mahasiswa yang mendapat nilai E, padahal saat UTS paling rendah nilai yang diperoleh C. Mahasiswa semua fokus pada pemulihan di daerah masing-masing, dan ada beberapa mahasiswa mengalami kondisi yang sangat memprihatinkan, sampai 2 bulan setelah badai mereka baru bisa mengakses listrik dan internet.

Berdasarkan ketiga faktor diatas, penulis menyimpulkan bahwa penguasaan gerak Senam Ayo Bersatu Jilid II mahasiswa Semester 2 kelas A Penjaskesrek FKIP Undana masuk dalam kategori menguasai gerakan dengan cukup baik. Walaupun, dengan berbagai kendala yang dihadapi, kedepannya semoga dalam pembelajaran secara virtual berbagai solusi yang penulis sebutkan diatas dapat diterapkan agar hasil yang lebih baik lagi dapat diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

Wawan S. Suherman, dkk. 2019. Kontribusi Ilmu Keolahragaan dalam Pembangunan Olahraga Nasional: Kumpulan Pemikiran Civitas Academica FIK UNY dalam rangka Dies Natalis ke-55 UNY- Ed.1 – Cet.1. – Depok: Rajawali Pers, 2019. x, 399 hlm. 23 cm ISBN 978-621-231-048-3



PENYAMPAIAN MATERI PJOK DARI GURU KE ORANG TUA KEPADA ANAK SAAT PEMBELAJARAN DARING

Amik Nadziroh, M.Pd⁹

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

“Model pembelajaran yang menjadi pilihan pertama guna memutus mata rantai penyebaran COVID-19 dengan memilih beberapa aplikasi andalan terkait pembelajaran online seperti; WhatsApps, Google Clasroom, Google Form, Youtube, Google Drive, WhatsApps Group, Microsoft teems, Zoom Meeting”

Pandemi COVID-19 memberikan dampak yang cukup besar, salah satunya merambah pada dunia pendidikan, sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan meliburkan seluruh lembaga pendidikan (Andri, 2020:282). Karena keadaan tersebut mengharuskan kegaitan pembelajaran elektronik daring atau pembelajaran *online learning*, sebuah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan jaringan (internet, LAN, WAN) sebagai metode penyampaian, interaksi, dan fasilitas dalam bentuk tayangannya (Brown dalam Waryanto, 2006:12).

Pembelajaran daring yang diterapkan tidak hanya pada tingkat dasar tetapi sampai pada tingkat perguruan tinggi.

⁹ Penulis lahir di Tulungagung, 04 April 1994, penulis merupakan Mahasiswa Pascasarjana program Doktorat Manajemen Pendidikan Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah di Sekolah Tinggi Agama Islam Diponegoro Tulungagung (2017), gelar Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah di Institut Agama Islam Negeri Tulungagung (2019).

Berdasarkan survei peneliti, masih banyak ditemukan kendala yang terjadi selama beberapa periode pembelajaran *online* berlangsung seperti dari segi keterbatasan tenaga kependidikan dalam menguasai pembelajaran *online*, sinyal dan kuota, ketersediaan alat dan perangkat pembelajaran, wawasan dan pengawasan orang tua, dan sering didapati siswa kurang aktif dalam proses pembelajaran, selain itu kesulitan lain yang dihadapi ialah terkait penggunaan kemampuan pendengaran, berbicara, membaca, menulis, berfikir (matematika), disisi lain SDM orang tua turut mengubah pola pembelajaran siswa.

Kondisi pandemi saat ini menuntut guru untuk selalu berupaya berinovasi dalam mengubah pola pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran daring. Model pembelajaran yang menjadi pilihan pertama guna memutus mata rantai penyebaran COVID-19 dengan memilih beberapa aplikasi andalan terkait pembelajaran *online* seperti; *WhatsApps*, *Google Clasroom*, *Google Form*, *Youtube*, *Google Drive*, *WhatsApps Group*, *Microsoft teams*, *Zoom Meeting*, dan sebagainya.

Pandemi COVID-19 menjadi momen tepat pelaksanaan program pendidikan terkait “Merdeka Belajar-Kampus Merdeka” melalui digitalisasi sekolah. Digitalisasi sekolah merupakan solusi terhadap tantangan dan perkembangan zaman dengan mendorong kolaborasi antara guru dan siswa. Guru sebagai *resorce linker* atau penghubung sumber belajar dan *gate keeper* yang mengawasi serta mengarahkan informasi kepada siswa dituntut agar dapat mengemas dan memberikan materi belajar lebih kreatif serta inovatif. Karena guru merupakan toga penting bagi para siswa dan keberlangsungan dunia pendidikan.

Di Era millennial kemajuan teknologi yang luar biasa menjadi tantangan tersendiri bagi guru dan orang tua terkait cara efektif membimbing anak atau siswa dalam menghadapi transisi sistem pembelajaran. Sebelum adanya situasi ini, peran orang tua dalam pendidikan formal yang

biasanya hanya sekedar sebagai pemenuh materi. Namun situasi tersebut berubah, orang tua lebih banyak meluangkan waktu dalam membimbing dan terjalin kedekatan emosional lebih dari yang sebelumnya terjadi.

Peran serta orang tua dalam kegiatan belajar di rumah tidak dapat dipungkiri. Bahkan, sering terjadinya miskomunikasi antara keduanya dan kemungkinan terburuknya orang tua yang justru belajar lebih giat dibanding anaknya serta mengerjakan tugasnya. Karenanya dalam pelaksanaan belajar di rumah guru meminta bantuan orang tua atau saudara siswa sebagai narasumber dan sebelum itu guru telah memberikan wawasan terkait sistem, pendekatan, metode pembelajaran daring yang diterapkan.

Pemberian wawasan tersebut dapat dilakukan guru melalui kegiatan parenting lembaga yang tetap memperhatikan 5M (memakai masker, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilitas serta interaksi) dan tetap seizin dari lembaga, dan dinas terkait atau dapat juga dilakukan melalui aplikasi *zoom meeting*. Pada kesempatan tersebut guru menyampaikan metode pembelajaran daring yang diterapkan. *Pertama, Project Based Learning* sebuah metode yang diprakasai akan hasil implikasi surat Edaran Mendikbud No. 4 Tahun 2020 dengan tujuan memberikan pelatihan kepada siswa agar mampu berkolaborasi, gotong royong, dan memiliki rasa empati kepada sesama. Metode ini cocok diterapkan pada wilayah zona kuning atau hijau serta tetap memperhatikan protokol keseharan.

Kedua, Daring Merhod sebuah metode dimana siswa tetap berada di rumah serta mengharuskan siswa memanfaatkan fasilitas yang ada di lingkungan sekitar. Fasilitas tersebut dapat berupa membuat konten dengan memanfaatkan barang-barang yang ada di sekitar rumah dan mampu mengerjakan kegiatan pembelajaran melalui sistem *online*. *Ketiga, Luring Method* sebuah model pembelajaran yang dilakukan dengan tatap muka dengan memperhatikan zonasi

dan protokol kesehatan. Dalam metode ini siswa diajar secara bergantian (*sift model*) dengan maksud mnghindari kerumunan. *Keempat, Home Visit Method* salah satu opsi metode pembelajaran yang mirip dengan *home schooling* dalam waktu tertentu (Buharuddin, 2021: 60)

Keempat metode pembelajaran yang diterapkan haruslah selalu dalam pengawasan guru dan orang tua terkhusus bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam penyampaian materi PJOK dari guru. Selain itu perlu diadakannya bincang santai antara guru dan wali murid serta adanya buku penghubung antara pihak sekolah dengan wali murid. *Pertama*, pada kegiatan bincang santai dapat diterapkan melalui pertemuan tatap muka dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan atau melalui IT yang diterapkan diawal atau diakhir bulan. Pada kesempatan itu dibahas evaluasi metode pembelajaran, hasil belajar siswa, dan dapat pula menyampaikan materi pembelajaran secara garis besar pada setiap bulannya, ini berguna supaya wali murid turut andil dalam mempercepat pendidikan dalam hal mendidik, mengawasi, dan melakukan pendidikan sekolah di rumah.

Kedua, adanya buku penghubung sesuai dengan kebutuhan bisa di terapkan melalui pembuata buku penghubung dan dapat berupa pemberitahuan lewat *WhatsApps Group, google classroom* dan sebagainya yang di nilai efisien dalam penyampaian informasi pembelajaran. Karena pada dasarnya setiap informasi yang disampaikan perlu adanya bimbingan pengawasan khusus baik guru maupun wali murid.

Ketiga, dapat pula disampaikan melalui media *Youtube* karena media ini dinilai sangat efisien guna menjelaskan meteri PJOK lebih detail di dibandingkan dengan aplikasi lain. Selain itu siswa juga di berikan kesempatan tanya jawab melalui kolom komentar dan dapat menjeda video guna memahmi setiap materi atau bahan ajar dengan mudah. Peran orang tua disini ialah membantu memahami pejelasan materi guru jika anak-anak kesusahan dalam memahami

dengan menyediakan pembelajaran yang kreatif dan edukatif tanpa harus membentak anak. Orang tua mampu dalam membuat rencana atau target belajar anak misalnya menjauhkan sementara gangguan yang membuat anak lalai dalam belajar, sarana dan prasarana, dan menyesuaikan jadwal *work from home* orang tua. Orang tua harus mampu dalam menjalankan kebiasaan yang sama dan mengajarkan rasa tanggung jawab. Hal ini ditujukan agar anak lebih aman, nyaman, dan terhindar dari rasa cemas terhadap perubahan situasi belajar. Misalnya menyeimbangkan waktu bermain dengan belajar. Selain itu orang tua harus lebih lagi meningkatkan rasa sabar karena selama pembelajaran daring orang tua menjadi tutor anak dan menggantikan peran guru. Untuk itu perlu adanya kesabaran yang ekstra dalam membimbing anak belajar dan memberikan kasih sayang meski anak susah dalam menangkap materi. Tujuannya agar anak merasa aman dan nyaman saat belajar di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugraha, Andi. 2020. Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, September 10(3): 282-289. Doi: [org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289](https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p282-289)
- Waryanto, N.H. 2006. Online Learning sebagai Salah Satu Inovasi Pembelajaran. *Yogyakarta Universitas egeri Yogyakarta Jurnal Matematika*. Vol. 2 No. 1, Desember:10-23 diunduh pada <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132304807/Online%20sebagai%20Salah%20Satu%20Inovasi%20Pembelajaran.pdf>
- Buharuddin, 2021. Inovasi Guru dan Orang Tua dalam Pembelajaran Daring di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru* Vol. 2 No. 1 Januari-Juni 56-67. Doi <https://doi.org/10.47783/jurpendigu.v2i1.188>



IMPLEMENTASI MEDIA PEMBELAJARAN *GOOGLE SITES* BERBASIS *T-PACK* DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Ika Retno Pratiwi, S.Pd¹⁰

SMAN 1 Yosowilangun

“student worksheet sangat membantu dalam mendiskripsikan pola proses pembelajaran yang menyenangkan apapun materinya”

Model pembelajaran abad 21 adalah membimbing siswa untuk menafsirkan materi yang telah dipelajari ke dalam kehidupan yang sebenarnya, dengan mempersiapkan siswa untuk menjawab permasalahan yang dihadapi sekarang dan nanti. Persaingan dalam kehidupan semakin cepat dan tidak terbatas, sehingga model pembelajaran harus menyesuaikan, termasuk sistem pembelajaran yang digunakan saat ini. Pada pembelajaran abad 21 yang harus diperhatikan pengajar adalah menyiapkan ruang dan kerangka pembelajaran mandiri, mengembangkan kemampuan diri, mengakses materi tanpa batas, dan bagaimana pengajar dapat menjadikan kelas sebagai ruang belajar yang dapat memberikan pengalaman baru dan signifikan bagi siswa.

¹⁰ Penulis lahir di Ujung Pandang, 15 November 1989, penulis merupakan Pengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan di SMAN 1 Yosowilangun Kabupaten Lumajang. Penulis menyelesaikan gelar S1 Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2011).

Seorang pengajar harus cepat beradaptasi terhadap perkembangan teknologi yang akan membantu interaksi belajar siswa. Jelas menggunakan teknologi dalam pembelajaran adalah salah satu keputusan yang dibuat selama masa pandemi ini. Teknologi akan membantu pengajar dan siswa belajar pada berbagai portal pembelajaran yang berbeda. Materi pembelajaran digabungkan dengan menggunakan media digital sebagai bantuan bahkan sebagai media pembelajaran yang digunakan. Berdasarkan hasil penelitian oleh *Computer Technology And Research* (CTR) yaitu individu dapat mengingat 20% dari apa yang dilihat, 30% dari apa yang didengar, namun individu dapat mengingat 50% dari apa yang dilihat dan didengar, dan 80% dari yang dilihat, didengar, serta dipraktekkan secara bersamaan. Hasil penelitian ini menjelaskan bagaimana siswa akan menjadi lebih mudah memahami materi, jika mereka melakukan tiga hal secara bersama yaitu melihat, mendengar, dan mempraktekkan materi yang mereka pelajari.

Proses pembelajaran adalah suatu interaksi bagaimana menyampaikan informasi yang melibatkan metode, media, dan peralatan yang memudahkan siswa dalam belajar. Mengajar merupakan domain yang kompleks, dimana ada tiga komponen kunci dari pengetahuan pengajar antara lain pemahaman tentang konten, pemahaman pengajaran, dan pemahaman teknologi. Kompleksitas dari integrasi teknologi berasal dari apresiasi terhadap koneksi ketiga komponen ini yang diterapkan dalam konteks kelas yang beragam dan dinamis. Dalam hal ini pengelolaan media pembelajaran diharapkan dapat membantu proses belajar siswa. Dengan menerapkan metode, media, serta peralatan pembelajaran yang sesuai dan tepat dapat meningkatkan minat, motivasi, dan mutu hasil belajar siswa.

T-Pack (Technological, Pedagogical, Content Knowledge) adalah *framework* atau sistem berpikir seseorang dalam menguasai tiga komponen kunci dari pengetahuan pengajar

yaitu teknologi, pedagogik, dan materi ajar (ontologis). *T-Pack* sebagai panduan pengajaran efektif yang membutuhkan pemahaman tentang penggambaran ide yang memanfaatkan inovasi teknologi. Teknik pedagogik yang memanfaatkan inovasi teknologi dengan cara yang konstruktif untuk menyajikan materi ajar dan bagaimana teknologi dapat membantu mengatasi masalah belajar pada siswa, pengetahuan awal siswa, dan informasi tentang bagaimana teknologi dapat digunakan untuk memperluas pengetahuan yang ada untuk dibentuk menjadi pengetahuan baru atau memperkuat pengetahuan yang lama. Maka dari itu, *T-Pack* menggabungkan dan mengembangkan tiga komponen tersebut dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran melalui proses yang tepat dan menjadi pembelajaran yang efektif dan efisien di era abad 21 ini.

Berbagai teknologi dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran, salah satunya adalah *Google Sites*. *Google Sites* merupakan produk dari *Google* sebagai alat untuk membuat situs. *Google Sites* menyediakan situs yang mudah digunakan dan fitur-fitur yang mudah dipahami. Walaupun *Google Sites* tidak diciptakan khusus untuk pembelajaran online, pengajar dan siswa dapat memanfaatkannya sebagai media pembelajaran. Melalui media pembelajaran *Google Sites* berbasis *T-Pack* untuk proses pembelajaran yang lengkap dan menarik disertai fitur-fitur yang ditawarkan yaitu mengunggah (*upload*) materi, menyimpan silabus, memberikan tugas, memberikan pengumuman, dan mengunduh (*download*) atau melihat tugas siswa. Oleh karena itu, *Google Sites* berbasis *T-Pack* adalah pilihan yang tepat untuk menjadi media belajar karena terlibatnya emosi siswa akan sangat berpengaruh terhadap memori dan daya ingat akan materi yang mereka pelajari. Dengan demikian siswa diharapkan dapat memperoleh manfaat yang optimal dari adanya media pembelajaran ini, yang selaras pula dengan metode *student centered learning*. Siswa dapat

memperoleh materi pembelajaran dengan mudah, siswa dapat membaca, melihat gambar, mendengar, mempraktikkan apa yang ditayangkan dalam video pembelajaran, mengintegrasikan *link* materi, lembar kerja, dan latihan soal kepada siswa sehingga media pembelajaran ini dapat dimanfaatkan sebagai *Learning Management System* (LMS).

Untuk proses pembelajaran di sekolah supaya dapat berlangsung secara efektif dan efisien, *Google Sites* berbasis *T-Pack* dapat dijadikan media pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Sebagaimana diketahui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Dalam rangka memberikan pendidikan anak seutuhnya yaitu kesatuan jasmani dan rohani. Berdasarkan Depdiknas (2006:131) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah satu mata ajar yang diberikan di jenjang sekolah yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Macam-macam aktivitas di dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada satuan pendidikan adalah pada penguasaan kompetensi pengembangan dan penerapan keterampilan gerak, pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui olahraga dan permainan bola besar, olahraga dan permainan bola kecil, cabang olahraga atletik, aktivitas beladiri, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas air, dan materi kesehatan.

Kepraktisan *Google Sites* berbasis *T-Pack* dapat diaplikasikan untuk menyajikan materi ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Dengan kata lain, materi pelajaran akan disajikan dalam bentuk visual, audio, dan audiovisual secara bersamaan. Namun demikian, *Google Sites* berbasis *T-Pack* yang dikembangkan bukan untuk menggantikan kedudukan buku pelajaran, namun sebagai

media penunjang dalam belajar siswa. Oleh karena itu, *Google Sites* berbasis *T-Pack* sebaiknya dikolaborasikan dengan metode mengajar yang tepat, sehingga akan menjadi media pembelajaran yang berdaya guna dan tepat guna.

Media pembelajaran *Google Sites* berbasis *T-Pack* ini didesain sistematis supaya siswa dapat memperoleh informasi dengan lebih efektif dan penuh rasa ingin tahu. Pemanfaatan media ini dalam interaksi belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan antara lain dapat membantu pengajar dalam memberikan materi kepada siswa, dapat dibaca berulang-ulang untuk membangun pemahaman, dalam keadaan dan kondisi tertentu siswa dapat berlatih di luar sekolah, dapat dimanfaatkan tanpa partisipasi pengajar, serta dapat menumbuhkan keinginan dan semangat siswa untuk mempelajari informasi atau pengetahuan tentang materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsanto, Budi. 2014. *Inovasi Pembelajaran di Era Digital: Menggunaka Google Sites dan Media Sosial*. Bandung: UNPAD PRESS.
- Joenaidy, Abdul Muis. 2020. *Remodelling Pembelajaran Bagi Guru: Ragam Ide Kreatif Model Pembelajaran Baru di Sekolah*. Yogyakarta: Noktah.
- Kebudayaan, Kementerian Pendidikan. 2014. *Pedoman Guru Mata Pelajaran Penjasorkes: Untuk Sekolah Menengah Atas (SMA)/Madrasah Aliyah (MA), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)/Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK)*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.

- Mardin, Herinda., Nane, La. Pelatihan Pembuatan dan Penggunaan Google Sites sebagai Media Pembelajaran Kepada Guru Madrasah Aliyah Se-Kabupaten Boalemo. *Jurnal Abdimas Gorontalo VOL 3(2)*, Hal 78-82. Doi: <https://doi.org/10.30869/jag.v3i2.652>.
- Suyanto, M. 2003. *Multimedia: Alat untuk Meningkatkan Keunggulan Bersaing*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Wijaya, Tommy Tanu., Purnama, Aditya., Tanuwijaya, Hendra. 2020. Pengembangan Media Pembelajaran Berdasarkan Konsep T-Pack pada Materi Garis dan Sudut Menggunakan Hawgent Dyamic Mathematic Software. *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif Volume 3, No. 3, Mei 2020*. Doi: [10.22460/jpmi.v1i3.205-214](https://doi.org/10.22460/jpmi.v1i3.205-214).



PEMANFAATAN STUDENT WORKSHEET DALAM PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA PANDEMI

Bagus Harwanto,S.Pd, M.Or¹¹

SMAN 1 Gabus Grobogan

“Penggunaan model Blended learning efektif digunakan pada proses belajar mengajar pada masa pandemi”

Prinsip dasar pembelajaran secara sederhana adalah sebuah tantangan keterlibatan langsung dalam tiap tahapan proses belajar terlihat dari tingkahlaku dan pemahaman peserta didik. Oermar Hamalik (2005) menyebutkan bahwa tujuan pembelajaran merupakan suatu deskripsi mengenai tingkahlaku yang diharapkan tercapai oleh siswa setelah berlangsung pembelajaran. Pengalaman belajar didapat oleh peserta didik menjadikan pribadi yang berbeda dari sebelumnya, secara spesifik pembelajaran tersebut dirancang dan didesain sedemikian rupa untuk mencapai kompetensi dasar yang muaranya peserta didik mempunyai pengalaman belajar dan mampu mengaplikasikan dalam kehidupan kesehariannya. Pembelajaran PJOK yang sejatinya membentuk peserta didik bugar secara fisik atau sehat secara jasmani dengan aplikasi perlakuan praktik secara langsung atas dasar petunjuk pelaksanaan geraknya baik dari buku maupun referensi lain

¹¹ Penulis lahir di Grobogan, 03 Nopember 1980, penulis merupakan pendidik di SMA N 1 Gabus Grobogan mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Surakarta (2006) begitu juga gelar Magister Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Surakarta Program Ilmu Keolahragaan (2015).

pada masa ini sulit untuk terlaksana. Hal ini menjadi masalah tersendiri karena dengan karakteristik pembelajaran praktik namun pada faktanya jika praktik dilakukan sendiri oleh peserta didik tanpa didampingi secara langsung bukan tanpa resiko. Kekhawatiran ini wajar adanya karena pembelajaran yang dilakukan sudah pada tataran teknik dan hal tersebut mengandung resiko yang tinggi.

Realita yang ada adalah pembelajaran dilakukan dirumah saja secara daring, kondisi demikian menuntut pendidik mendesain pembelajaran agar selain menyenangkan juga mudah dipahami oleh peserta didik sehingga kompetensi dasar yang ditergetkan terpenuhi. Dalam kondisi belajar mandiri tersebut peserta didik berproses bersama informasi yang terbatas. Kondisi ini bisa mengakibatkan kebugaran peserta didik menjadi buruk. Peserta didik tidak dapat mempraktikkan materi pelajaran PJOK dengan baik dan jelas jika bersanding dengan resiko cedera yang tinggi.

Merupakan sebuah tantangan bagi pendidik untuk tetap memberikan konten materi pembelajaran yang tujuan utamanya adalah mencapai kompetensi dasar yang telah ditentukan dan pada sisi lain kondisi fisik peserta didik terjaga dengan baik dalam artian bugar. Rencana pelaksanaan pembelajaran secara jelas pada ranah kompetensi inti yang tertuang dalam program tahunan, *include* didalam program semester kemudian terjabarkan melalui kompetensi capaian minimal yang *dibreakdown* pada indikator pencapaian kompetensi mempermudah peserta didik untuk menyelesaikan tugas pembelajarannya. Namun sedikit berbeda pada karakteristik pembelajaran praktik, karena mata pembelajaran praktik mengandung resiko jika materi dipraktikkan dengan teknik yang tidak benar dengan tanpa pendidik secara langsung, meskipun kompetensi dasar darurat mata pelajaran PJOK sudah meminimalisir resiko tersebut.

Pelaksanaan pembelajaran PJOK secara daring dengan mengaplikasikan kompetensi dasar darurat sangat

mengurangi resiko cedera oleh peserta didik, meskipun demikian perlu adanya pemahaman yang detail oleh peserta didik tentang konten materi yang diperoleh. Peta konsep pembelajaran sederhana tersebut jika dilaksanakan secara benar – benar maka akan membuahkan proses pengalaman belajar yang luar biasa, hal tersebut semakin dirasa jika kemasannya, model, tampilan atau metode yang digunakan oleh pendidik bervariasi dan tentunya menyenangkan.

Pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh yang menjadi alternatif pilihan metode pembelajaran yang relevan pada masa sekarang ini tentunya membawa dampak tersendiri, secara garis besar metode yang sekarang ditempuh banyak menghadirkan masalah, dari yang sederhana sampai kompleks, masalah yang sama juga dihadapi oleh orang tua peserta didik. Peran serta pendidik sangat sentral karena kapasitas kemampuan dari pendidik menentukan lancar atau sangat lancarnya proses pembelajaran yang berlangsung.

Pandangan tentang pembelajaran jarak jauh yang dipahami oleh khalayak masa ini sangatlah beragam, ada yang setuju ada juga yang kerepotan. Ada juga yang berpendapat bahwa metode pembelajaran daring adalah metode yang pembelajaran yang susah, membosankan atau bahkan menjenuhkan, bukankah sesungguhnya pembelajaran yang diaplikasikan pada semua tingkatan itu menyenangkan, tidak menyulitkan, tidak membebani para peserta didik. Pendidik harus mendisain rencana pembelajaran, membingkai pembelajaran menyenangkan, menyiapkan instrumen penilaian dan kemudian mengevaluasi serta membuat rencana tindak lanjut. Supaya proses pembelajaran berjalan lancar dan tujuan pembelajaran tercapai maka perlu dilengkapi dengan bahan ajar,. Bahan ajar merupakan seperangkat materi yang disusun secara sistematis, baik tertulis maupun tidak, sehingga tercipta lingkungan atau suasana yang memungkinkan peserta didik untuk belajar.

Sebagai contoh menganalisis aktivitas kebugaran jasmani bahkan mempraktikkan menjadi program latihan tentunya tidak mengandung resiko yang sedikit. Jika mempelajari kebugaran jasmani secara mandiri haruslah sangat hati - hati. Peserta didik harus memiliki pemahaman konsep yang matang tentang definisi, latihan, program dan aplikasinya. Begitu juga dengan materi yang lain seperti permainan, senam ritmik dan kesehatan. Untuk itulah, penulis, yang mengajar kelas XII di SMA Negeri 1 Gabus, mengawali pembahasan dengan memberikan penjelasan melalui tayangan video pembelajaran dalam setiap materi dilengkapi dengan *power point presentation*. Setelah peserta didik berproses secara visual, ternyata peserta didik masih mengalami masalah. Penjelasan ditambah dengan audio, menambahkan referensi tayangan yang menyerupai. Hasil daripada langkah ini beberapa peserta didik berhasil memahami materi tersebut. Akan tetapi, jumlah mereka tidak banyak, hanya sekitar 20 % saja. Selebihnya hanya menyimak dalam grup kelas *online*. Tersirat bahwa sebagian besar dari mereka belum memahami materi yang disampaikan.

Dari pengalaman tersebut, penulis memiliki gagasan untuk menerapkan bahan ajar lain yaitu *Student Worksheet*. Bahan ajar ini memberi kesempatan pada peserta didik untuk menuangkan ide kreatifnya terkait aktivitas dari materi yang dibahas, semisal pada materi kebugaran jasmani tak hanya dalam kurun 1 sesi latihan saja namun bisa mengkombinasikan berbagai latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kebugaran. Harapannya, peserta didik akan merasa tidak kesulitan atau terbebani dan lebih fokus pada tujuan latihan kebugaran jasmani yang terencana dan sistematis serta terdokumentasikan. Berbagai penelitian kebugaran jasmani menunjukkan bahwa aktivitas kebugaran yang terstruktur dengan desain program yang terukur, intensitas serta ritme latihan yang terencana akan membuahkan hasil yang baik.

Diawali dengan langkah membentuk satu kelompok kecil menggunakan media *whatsapp group*, berisikan pendidik dan lima peserta didik yang dinilai telah cukup memahami materi kebugaran jasmani, yang akan berperan sebagai trainer bagi rekan-rekannya kelak. Di dalam sesi ini pendidik memberikan penjelasan atau arahan kepada “trainer”, memberikan beberapa tayangan video sebagai referensi, dan memastikan bahwa mereka mampu menguasainya dengan baik. Pada langkah berikutnya, dibentuklah lima kelompok kecil lagi yang beranggotakan satu trainer dan enam peserta didik lainnya. Sesi berikutnya adalah pengiriman file blangko *student worksheet* yang mudah untuk disalin dalam kertas atau buku tugas mereka. Didalam kelompok kecil inilah mereka berdiskusi untuk saling bertukar pemahaman materi.

Trainer memberikan penjelasan ulang materi kebugaran jasmani dengan gaya mereka sendiri dalam pantauan pendidik. Mereka menggunakan benda seadanya yang ada dirumah seperti bilah bambu atau sapu lidi, peserta didik memilih dua latihan kebugaran jasmani yang mudah untuk diaplikasikan dan melaksankannya serta menuliskan hasil daripada gerakan latihan tersebut pada lembar *Student Worksheet* sederhana. Agar terdokumentasikan apa yang sudah dilakukan oleh peserta didik maka ada baiknya peserta didik mengirimkan masage picture berupa foto blangko *student worksheet*nya pada alamat link pengumpulan tugas yang telah dibuat sebelumnya. Ternyata kelompok kecil tersebut mampu menyajikan pemahaman yang lebih mengena pada rekan-rekannya. Proses pembelajaran sederhana dengan alat yang sederhana pula dan dilakukan dilingkungan rumah sendiri ternyata mampu juga untuk menjadi alat bantu latihan kebugaran jasmani bahkan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dengan tetap dirumah saja. Pengaplikasian *student worksheet* juga dapat diaktualisasikan pada materi lain seperti permainan, senam irama atau kesehatan dengan sedikit merubah format dan langkah-langkah penugasanya.

Secara garis besar pentahapannya sama meskipun karakter materi yang diajarkan berbeda namun setidaknya dengan *student worksheet* peserta didik dapat menerima gambaran secara lebih lengkap daripada langkah atau metode pendekatan lainnya. Dari sisi pelaksanaan praktiknya peserta didik terbantu karena disisipkan tahapan proses tekniknya sedangkan dari sisi administrasi pembelajaran juga valid karena ada bukti foto yang dilampirkan oleh peserta didik sebagai bahan laporan praktiknya dengan demikian dua hal tersebut bisa ditunjukkan kepada orangtua peserta didik bahwa yang bersangkutan sudah berproses dalam pembelajaran daring mata pelajaran PJOK dengan dirumah saja.

Harapan akan kemudahan dan menyenangkan dalam pembelajaran PJOK terpenuhi, resiko akan cedera berkurang selain itu kompetensi dasar yang direncanakan juga tercapai dengan baik, *student worksheet* sangat membantu dalam mendiskripsikan pola proses pembelajaran yang menyenangkan apapun materinya. Mudah dibuat, mudah didesain dan mudah didiskusikan oleh peserta didik bahkan prosesnya menyenangkan. Karakter peserta didik semakin terbentuk dengan pola diskusi , pemecahan masalah membuat peserta didik berfikir kritis dengan kemampuan komunikatif mereka menjadi lebih baik sehingga tampaklah dalam proses pembelajaran tersebut peserta didiklah yang aktif kreatif cerminan dari pola pembelajaran *student center*. Teriring doa semoga pandemi cepat berlalu, kondisi kembali membaik dan aktivitas kita semua kembali normal sehingga proses perjuangan untuk membentuk generasi emas Indonesia dalam bidang pendidikan dapat dengan mudah diraih.

DAFTAR PUSTAKA

Hamalik Oemar. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta. Bumi Aksara

Prastowo Andi. 2014. *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta. Diva Press.

BAB II CABANG OLAHRAGA SAAT PANDEMI





METODE LATIHAN ELIT ATLET DI MASA PANDEMI

Ari Subarkah, M.Pd¹²

Universtasi Negeri Jakarta

“Pada masa pandemic global seperti saat ini menghadirkan begitu banyak tantangan termasuk yang dihadapi oleh organisasi olahraga, atlet amatir, professional dan atlet elit”

Sejak tahun 2019 hingga Tahun 2021, telah terjadi pandemic yang berkelanjutan yang disebabkan oleh virus yang menyerang pernafasan akut yang dikenal sebagai Coronavirus II (SARS-Cov-2 atau COVID-19) pada akhir 2019 telah menyebabkan perubahan besar dalam cara hidup global. Hingga Maret 2021, telah tercatat lebih dari 113.500.000 kasus virus SARS-CoV-2 (COVID-19) dikonfirmasi secara global, termasuk lebih dari 2.500.000 kematian dan terjadi di 188 negara. Pada saat yang sama, virus inipun telah ikut melanda negara Indonesia dengan perkembangan kasus baru setiap harinya. Sehingga menyebabkan pemerintah Indonesia mengambil beberapa kebijakan untuk menahan lajur penularan virus Covid-19 semakin tinggi dengan melakukan Pembatasan Kegiatan Masyarakat.

Akibat dari pembatasan kegiatan masyarakat dan karantina yang berkepanjangan tentu dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti stress, kecemasan, gejala depresi,

¹² Penulis lahir di Klaten 02 April 1974, penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Negeri Jakarta dan S2 di Universitas Negeri Jakarta. Saat ini penulis menjadi dosen di Prodi Pendidikan Kepelatihan, Universitas Negeri Jakarta.

insomnia, penyangkalan, kemarahan, ketakutan, stigmatisasi, harga diri rendah, dan juga lama stres pasca-trauma yang bertahan lama secara global (Parm, Aluoja, Tomingas, & Tamm, 2021). Dengan adanya pembatasan kegiatan masyarakat, memaksa dihentikannya sementara berbagai acara dan kompetisi besar baik di dalam negeri, luar negeri bahkan di seluruh dunia (Tovar, 2021). Dampak dari adanya penanguhan beberapa kejuaraan yang terjadi sejak Tahun 2019 hingga Tahun 2021 menyebabkan dampak psikologis bagi atlet seperti kesedihan, stres, kecemasan, frustrasi, dan kesedihan yang signifikan bagi seorang atlet (Toresdahl & Asif, 2020).

Selain itu, pembatasan meluas hingga penutupan berbagai fasilitas latihan termasuk pusat-pusat pembinaan yang bersifat berkelanjutan. Penutupan fasilitas latihan ini tentu menghadirkan masalah mendasar bagi kesehatan masyarakat umum, apalagi untuk atlet-atlet amatir, elit, dan professional. Sehingga kesempatan latihan di masa pandemic tentu tidak sama dengan kondisi dalam keadaan normal. Beberapa atlet berlatih di rumah sendiri dan kebanyakan tanpa pengawasan; ada juga beberapa atlet dilatih di kamp latihan yang jauh dari rumah di bawah isolasi wajib bersama dan tidak ada target kerja yang jelas seperti cabang bulutangkis. Tentu hal ini membuat atlet kemungkinan terkena beberapa tingkat *detraining* dan rangsangan latihan yang tidak tepat (Sarto et al., 2020).

Detraining berarti hilangnya sebagian atau seluruh adaptasi fisiologis sebelumnya terhadap aktivitas fisik yang disebabkan oleh periode interupsi latihan (Rodríguez-Fernández et al., 2018). Secara umum, beberapa minggu tidak aktif atau aktivitas tingkat rendah sudah cukup untuk penurunan kemampuan fisiologis, kecuali jika program latihan khusus terus dilakukan. Ada beberapa latihan yang tetap dapat dilakukan di saat pandemic seperti saat ini untuk para atlet elit. Berikut ini adalah beberapa rekomendasi latihan yang dapat dilakukan yaitu: latihan aerobik, latihan

hambatan (*resistance training*), latihan *speed and explosive strength*, dan latihan kelentukan.

1. Latihan Aerobic (*Aerobic Training*)

Kinerja aerobic akan menurun setelah latihan aerobic secara intens dihentikan selama beberapa minggu. Perubahan fisiologis ini menyebabkan penurunan kapilarisasi otot dan hilangnya efisiensi mekanisme pengaturan suhu tubuh. Jika periode *detraining* berlangsung lebih dari empat minggu, selain penurunan VO₂max lebih lanjut, penurunan perbedaan oksigen arteri-vena diamati, yang, pada gilirannya, menyiratkan perubahan pengiriman oksigen maksimal ke otot rangka dan penurunan kandungan hemoglobin.

Berdasarkan perubahan fisiologis yang mendalam ini, maka periode latihan aerobic harus didasarkan pada pilihan intensitas, volume, dan jenis latihan yang cermat. Periode latihan aerobic fase pertama berdasarkan pada sesi latihan interval berdasarkan 45-90 detik berlari sekitar 80-85% dari kecepatan aerobik maksimum (MAS, yaitu kecepatan minimum yang sesuai dengan VO₂max) diselingi dengan fase lari yang dilakukan pada kecepatan pemulihan aktif (50-60% dari VO₂max). Total durasi sesi pelatihan tidak boleh kurang dari 20 menit.

Setelah periode pertama adaptasi dasar ini, periode kedua berdasarkan pada latihan peningkatan intermiten intensitas (dari 100 hingga 115% dari MAS). Pada fase kedua ini, terjadi permintaan fisiologis yang bergeser dari mekanisme aerobic murni ke mekanisme aerobik-anaerobik campuran, dengan keterlibatan progresif yang lebih besar dari sistem anaerobik laktat. Jenis latihan interval yang direkomendasikan adalah 30"/30", 20"/20" dan 10"/10" (dan variasi terkait). Intensitas yang direkomendasikan adalah dari 100% MAS (untuk 30"/30") hingga 115% dari MAS (untuk 10"/10"). Total

durasi dari seri yang direkomendasikan berkisar dari 10 menit (untuk 30"/30") hingga 6 menit (10"/10").

2. Latihan Hambatan (*Resistance Training*)

Serat otot rangka manusia menunjukkan plastisitas tinggi yang berkorelasi dengan stimulasi mekanik, pengaruh hormonal dan penuaan. Latihan resistensi yang melibatkan kontraksi intensitas tinggi mampu meningkatkan massa otot yang menyebabkan hipertrofi. Karena periode *detraining* yang lama menyebabkan hilangnya massa otot (atrofi) dan penurunan atau penurunan berat badan, hilangnya karakteristik khusus serat cepat. Periode 8 - 12 minggu menyebabkan hilangnya massa otot (rata-rata 0,6% per hari mulai dari 15 hari tidak aktif). Hilangnya massa otot ini adalah penyebab hilangnya kekuatan otot secara kontekstual berkisar antara 7 dan 12%.

Untuk alasan ini, pemulihan massa otot adalah langkah penting pertama yang menjadi dasar latihan resistensi. Sehingga, disarankan untuk mengatur latihan ketahanan dalam dua periode. Periode pertama, terdiri dari setidaknya 10 sesi latihan, dan difokuskan pada pemulihan hipertrofi otot. Beban eksternal yang diadopsi untuk latihan pada periode ini harus antara 70 - 75% dari beban maksimal dan seri harus terdiri dari 8-10 pengulangan. Ritme eksekusi harus lambat dan terkontrol.

Periode kedua harus didasarkan pada stimulasi selektif dari serat kedutan cepat. Penurunan serat berkedut cepat setelah periode *detraining* pada pemain sepak bola, perenang dan angkat besi. Selama periode latihan kedua ini, beban eksternal harus antara 50 - 85% dari beban maksimal. Irama harus berada pada kecepatan maksimum (yaitu output daya maksimal) dan rangkaian harus dihentikan saat kecepatan eksekusi menurun melebihi batas yang ditetapkan. Selain itu, disarankan juga untuk menyertakan latihan kontraksi eksentrik dalam latihan

periode kedua ini. Karena latihan eksentrik sangat efektif untuk pencegahan cedera otot dan untuk peningkatan kekuatan maksimal.

3. Latihan speed and explosive strength

Dengan adanya *detraining* dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan penurunan jumlah serat kedutan cepat yang dapat menyebabkan kerugian dalam olahraga terutama keterampilan kecepatan. Sehingga disarankan untuk melakukan latihan kecepatan dalam tiga fase, yaitu: Fase pertama difokuskan pada latihan yang memungkinkan produksi kekuatan maksimal dari ekstremitas bawah. Periode latihan ini harus didahului dengan periode awal latihan resistensi yang berfokus pada pemulihan hipertrofi otot. Latihan dapat bersifat umum atau khusus. Melakukan latihan umum seperti jongkok, lompat jongkok mengikuti aturan yang sama dengan latihan periode kedua latihan ketahanan. Sedangkan latihan khusus terdiri dari latihan-latihan khusus didasarkan pada berbagai jenis *sprint* seperti: *sprint with tow*, *uphill-sprint*, dll.

Fase kedua berdasarkan pada latihan *plyometric*, dimana latihan ini mampu meningkatkan performa latihan yang melibatkan siklus pemendekan regangan dari unit otot-tendon. Oleh karena itu, latihan *plyometric* dapat dianggap sebagai metode yang benar dan berguna untuk mengembangkan kekuatan ledakan (*explosive power*). Fase ketiga berdasarkan pada latihan kemampuan *sprint* berulang. Kemampuan *sprint* berulang adalah kemampuan untuk melakukan kinerja sprint sebaik mungkin selama serangkaian sprint pendek, yang durasinya 10 detik, dipisahkan oleh periode pemulihan yang singkat (60 detik). Oleh karena itu, kemampuan *sprint* berulang memerlukan "campuran fisiologis" antara produksi tenaga (yaitu kecepatan *sprint*) dan daya tahan (yaitu pemulihan antara sprint).

4. Latihan Kelentukan

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk mencapai jangkauan gerak sendi yang optimal. Fleksibilitas tergantung pada beberapa faktor yang terkait dengan struktur anatomi yang berbeda seperti tulang, unit otot-tendon dan jaringan ikat. Penurunan fleksibilitas terjadi setelah 8 minggu *detraining*. Peregangan dinamis memiliki efek positif pada sistem neuromuscular dan memberikan peningkatan kinerja. Namun, harus ditekankan bahwa peregangan statis dan dinamis mungkin memiliki dua alasan aplikasi yang berbeda. Latihan peregangan statis secara teratur mampu meningkatkan rentang gerak sendi (ROM). Memiliki ROM yang optimal merupakan faktor penting untuk memperoleh manfaat yang terkait dengan fleksibilitas dalam kegiatan olahraga tertentu. Di sisi lain, peregangan dinamis menunjukkan aplikasi optimalnya dalam pemanasan. Memang, pemanasan yang optimal harus terstruktur oleh aktivitas aerobik sub-maksimal, peregangan dinamis dan latihan dinamis khusus olahraga.

Untuk atlet yang diduga atau terkonfirmasi terjangkit virus Covid-19, latihan dapat dimulai setelah gejalanya benar-benar hilang dan tingkat energy sudah kembali normal. Karena isolasi yang dilakukan memerlukan setidaknya 72 jam setelah resolusi gejala dan latihan dalam ruangan intensitas rendah dapat dicoba selama kurun waktu tersebut. Latihan yang direkomendasikan selama periode isolasi di rumah tergantung pada peralatan yang tersedia, yang mungkin termasuk sepeda stasioner, *treadmill*, dan latihan ketahanan. Bimbingan dan pemantauan oleh pelatih kekuatan dan pengkondisian atau ahli fisiologi olahraga dapat diberikan dari jarak jauh (Toresdahl & Asif, 2020).

Berdasarkan tulisan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada masa pandemic global seperti saat ini menghadirkan begitu banyak tantangan termasuk yang dihadapi oleh organisasi olahraga, atlet amatir, professional dan atlet elit. Selama pandemic, atlet elit tetap bisa

melakukan latihan dengan mengatasi cedera, mengembangkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, dan menerapkan strategi latihan psikologis untuk membantu kinerja kompetitif di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bisciotti, G. N., Eirale, C., Corsini, A., Baudot, C., Saillant, G., & Chalabi, H. (2020). *Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID-19 pandemic: Medical recommendations. Biology of Sport, 37*(3), 313–319.
- Parm, Ü., Aluoja, A., Tomingas, T., & Tamm, A. L. (2021). Impact of the covid-19 pandemic on estonian elite athletes: Survey on mental health characteristics, training conditions, competition possibilities, and perception of supportiveness. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084317>
- Rodríguez-Fernández, A., Sánchez-Sánchez, J., Ramirez-Campillo, R., Rodríguez-Marroyo, J. A., Villa Vicente, J. G., & Nakamura, F. Y. (2018). *Effects of short-term in-season break detraining on repeated-sprint ability and intermittent endurance according to initial performance of soccer player. PLoS ONE, 13*(8), 1–10.
- Sarto, F., Impellizzeri, F. M., Spörri, J., Porcelli, S., Olmo, J., Requena, B., ... Franchi, M. V. (2020). Impact of Potential Physiological Changes due to COVID-19 Home Confinement on Athlete Health Protection in Elite Sports: a Call for Awareness in Sports Programming. *Sports Medicine, 50*(8), 1417–1419. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01297-6>

- Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): *Considerations for the Competitive Athlete. Sports Health, 12*(3), 221–224.
- Tovar, J. (2021). Soccer, World War II and coronavirus: a comparative analysis of how the sport shut down. *Soccer and Society, 22*(1–2), 66–74.



PROGRAM LATIHAN PRE SEASON NZR SUMBERSARI FOOTBAL CLUB PADA MASA PANDEMI COVID-19 DALAM MENGHADAPI KOMPETISI LIGA 3 JAWA TIMUR

Fahrial Amiq, S.Or, M.Pd¹³

Universitas Negeri Malang

“Pemain NZR Sumbersari FC cukup antusias dalam melaksanakan latihan daya tahan yang dilaksanakan selama 1 minggu, karena bagi mereka metode yang diberikan cukup menarik”

Gelaran Piala Menpora 2021 telah sukses digelar dengan menghasilkan Persija Jakarta sebagai pemenangnya. Masih dalam suasana pandemi covid-19, kompetisi pramusim yang dimulai sejak 21 Maret 2021 ini digelar dengan standar protokol kesehatan yang ketat. Menggelar kompetisi sepakbola di masa pandemi memang bukan perkara yang ringan, fanatisme suporter dari masing-masing klub menjadi tantangan tersendiri. Antisipasi datangnya suporter di area pertandingan menjadi tantangan tersendiri

¹³ 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 awal tahun 2021, penulis bergabung di Tim Arema FC Woman sebagai *Fitness Coach*, dan sekarang bergabung di Tim NZR Sumbersari FC yang akan berlaga di kompetisi Liga 3 Jawa Timur.

bagi pihak penyelenggara pertandingan maupun pihak keamanan.

Demi menyukseskan gelaran kompetisi sepakbola di masa pandemi, Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora) Zainudin Amali seringkali melakukan safari di sejumlah stadion tempat dihelatnya laga. Menpora secara langsung mengunjungi stadion guna mengecek penerapan protokol kesehatan di area pertandingan. Menpora juga berulang kali menghimbau pada suporter tim untuk tetap menonton dari rumah dan tidak menggelar nobar (nonton bareng) yang bisa mendatangkan kerumunan. Bagi Menpora, kesuksesan Piala Menpora tak bisa dilepaskan dari semua pihak yang terlibat, baik dari unsur pemain, penonton atau suporter, kepolisian, perangkat pertandingan hingga PSSI sendiri.

Kesuksesan Piala Menpora 2021 juga menjadi modal penting untuk dibukanya kembali kompetisi Liga 1 dan Liga 2. Berulang kali Menpora menekankan bahwa kesuksesan Piala Menpora menjadi tolok ukur terkait perizinan untuk digulirnya kembali Liga 1 dan Liga 2. Menpora sendiri menyadari bahwa semua pihak menginginkan Liga 1 dan Liga 2 bisa kembali bergulir. Menpora memastikan kesuksesan Piala Menpora 2021 ini akan menentukan izin kompetisi Liga 1 dan Liga 2 yang sudah satu tahun terhenti akibat pandemi COVID-19.

Selain liga 1 dan liga 2 yang telah mendapatkan ijin penyelenggaraan, PSSI selaku organisasi sepakbola di Indonesia juga telah memberikan ijin dalam pelaksanaan kompetisi liga-liga amatir maupun kompetisi usia muda. Hal ini tercantum dalam hasil kongres tahunan PSSI yang diselenggarakan pada tanggal 29 Mei 2021, dimana PSSI akan menyelenggarakan kompetisi liga 1 maupun liga 2 dengan menggunakan sistem *bubble* atau gelembung. Kemudian dilanjutkan dengan penyelenggaraan kompetisi liga 3 di masing-masing Asprov serta kompetisi usia muda seperti *Elite Pro Academy* (EPA) usia 16 dan 18 tahun, tentunya dengan menerapkan protokol kesehatan yang sangat ketat.

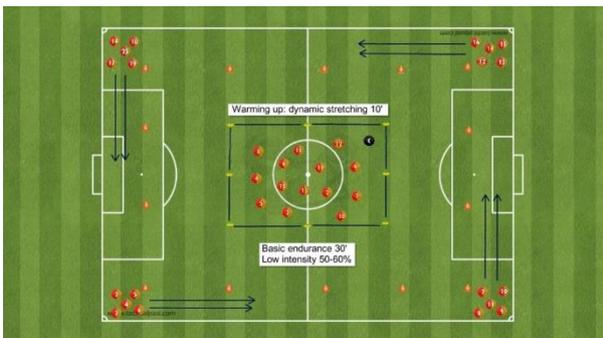
Semua pihak yang terlibat, mulai dari pemain, official tim, perangkat pertandingan, media, kepolisian hingga tamu VVIP pun menjalankan protokol kesehatan yang ketat. Sebelum laga dimulai, semua pihak yang terlibat melakukan swab tes antigen sebagai bagian dari protokol kesehatan. Bahkan saat memasuki area pertandingan pun, pemain maupun official tim juga masih dilakukan pemeriksaan suhu tubuh dan juga mesti menggunakan masker.

Salah satu contohnya adalah untuk menyelenggarakan kompetisi liga 1, nantinya kompetisi kasta tertinggi sepakbola di Tanah Air itu bakal diselenggarakan sebanyak enam series dan terpusat di Pulau Jawa. Liga 1 2021/2022 tetap menggunakan kompetisi penuh dengan 306 pertandingan. Akan tetapi, sistemnya yang dibedakan. Kalau sebelumnya *home and away* masing-masing, sekarang *bubble to bubble* dengan konsep kurang lebih seperti Piala Menpora 2021. Satu setengah bulan dijadikan dalam satu kota, bertanding di beberapa stadion, kemudian dikembalikan ke *home ground* masing-masing untuk latihan selama satu bulan, untuk menghindari kejenuhan. Kemudian kembali lagi ke dalam sistem *bubble*. Demikian juga untuk penyelenggaraan kompetisi liga 3 yang menjadi tanggungjawab dari masing-masing Asosiasi Provinsi, harus dilakukan dengan penerapan protokol kesehatan yang ketat pula.

Seperti yang telah kita ketahui bersama, berdasarkan hasil kongres tahunan PSSI tahun 2021, maka PSSI Jawa Timur bergerak cepat dalam melaksanakan kompetisi liga 3 yang nantinya akan direncanakan dimulai pada pertengahan bulan Agustus 2021. Tim liga 3 yang berada di bawah naungan Asprov Jatim berjumlah total 58 tim, tentunya dibutuhkan langkah-langkah yang tepat dalam menentukan tim mana saja yang siap dalam menerapkan protokol kesehatan, salah satunya adalah tim NZR Sumpersari FC. Pada kompetisi tahun 2019, tim ini sebelumnya bernama Sumpersari FC. Namun pada tahun 2021, tim Sumpersari FC diambil alih oleh pengusaha dari Kota Malang dan berubah menjadi tim NZR

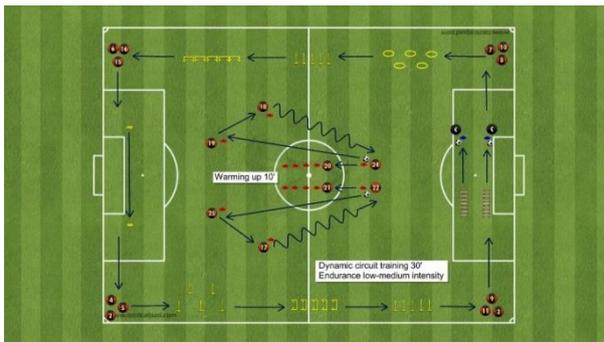
Sumbersari FC. Memiliki target untuk bisa lolos ke liga 2, tim NZR Summersari FC bergerak cepat dalam mempersiapkan diri untuk memperkuat tim, salah satunya adalah dengan merekrut pelatih kepala yang sudah pengalaman dan memiliki lisensi tinggi yaitu *coach* Charis Yulianto. Kemudian juga merekrut asisten pelatih sekaligus menjadi pelatih fisik, kebetulan disini penulis yang ditunjuk oleh pelatih kepala dalam memperbaiki kondisi fisik pemain NZR Summersari FC.

Persiapan latihan dimulai sejak pertengahan bulan Juni dengan mengadakan seleksi pemain, dan juga melaksanakan *pretest* kondisi fisik pemain, kemudian mulai melaksanakan latihan resmi pada tanggal 28 Juni 2021 bertempat di Stadion Gajayana Malang. Latihan perdana yang dilakukan pada tanggal 28 Juni menitikberatkan pada peningkatan kondisi fisik dasar, yaitu dalam bentuk latihan *endurance* atau daya tahan. Pemberian materi daya tahan merujuk pada hasil *pretest* awal dimana sebagian besar pemain memiliki kondisi fisik di bawah rata-rata, hal ini yang menyebabkan tim pelatih sepekat untuk memperbaiki terlebih dahulu tingkat daya tahan pemain melalui metode-metode latihan daya tahan. Latihan daya tahan diberikan selama 1 minggu sebagai tahap pembentukan fondasi dasar dari fisik pemain NZR Summersari FC.



Gambar 1. Metode latihan *continous running*

Latihan dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Semua pemain yang datang ke lapangan wajib memakai masker dan wajib mencuci tangan sebelum masuk ke lapangan, serta memeriksa suhu masing-masing pemain. Pada gambar 1 dijelaskan bahwa latihan dimulai dengan melakukan *warming up* dinamis dan dilanjutkan dengan latihan daya tahan dengan model *continous running*, yaitu semua pemain berlari mengelilingi lapangan selama 30 menit dengan intensitas rendah. Setelah melakukan latihan fisik selama kurang lebih 40-50 menit, selanjutnya pemain juga mendapatkan materi latihan dari pelatih kepala, dimana materi latihannya lebih banyak menggunakan bola (*with the ball*). Kemudian pada hari berikutnya, metode latihan daya tahan dilaksanakan dengan cara memulai latihan dengan *warming up with the ball* dan dilanjutkan dengan latihan sirkuit dinamis, dimana semua pemain tetap berlari mengelilingi lapangan dengan melewati berbagai rintangan di setiap pos. Latihan dilakukan dengan intensitas rendah-medium dan intensitas maksimal pada saat melewati rintangan.

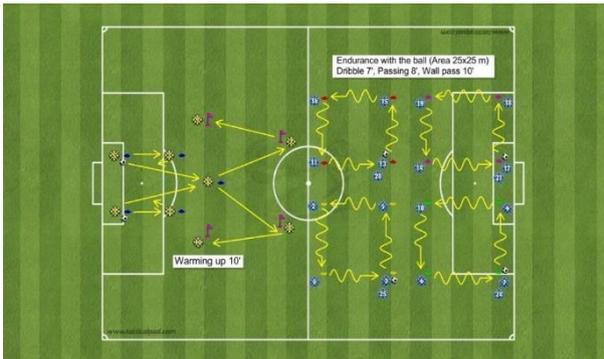


Gambar 2. Metode latihan *dynamic circuit training*

Pada hari berikutnya, latihan tetap berfokus pada peningkatan daya tahan pemain dimana metode latihannya adalah dengan menggunakan bola (*with the ball*). Latihan

dimulai dengan *warming up with the ball* dan dilanjutkan dengan membagi pemain menjadi 4 kelompok, kemudian masing-masing kelompok mempraktekkan gerakan teknik dasar *passing*, *dribbling* dan *wall pass* sejauh 25 meter di masing-masing kelompok, bergerak ke tiap kun dengan intensitas medium selama 30 menit.

Pemain NZR Summersari FC cukup antusias dalam melaksanakan latihan daya tahan yang dilaksanakan selama 1 minggu, karena bagi mereka metode yang diberikan cukup menarik karena berbeda-beda materi setiap harinya dan materi latihan dianggap mampu untuk meningkatkan kondisi fisik pemain. Pada tanggal 3 Juli, untuk menghilangkan rasa jenuh dan juga untuk melihat sejauh mana kondisi fisik pemain, maka dilaksanakan pertandingan uji coba melawan tim Persema 1953. Pertandingan berakhir dengan skor 4-0 untuk kemenangan tim NZR Summersari FC, namun tim pelatih masih belum melihat secara maksimal kondisi fisik pemain dikarenakan memang kualitas lawan masih berada di bawah rata-rata.



Gambar 3. Metode latihan *endurance with the ball*

Setelah menyelesaikan program latihan *endurance* selama 1 minggu, manajemen berencana untuk melakukan Training

Camp (TC) selama 2 minggu, namun rencana itu tertunda karena ada kebijakan PPKM darurat yang telah ditetapkan oleh pemerintah pusat dalam mengurangi penyebaran pandemi covid 19. Belum berakhirnya ancaman wabah Covid-19 di Indonesia jelas berdampak negatif pada sendi kehidupan masyarakat, salah satunya dunia olahraga. Para atlet di Tanah Air mengalami kendala soal latihan karena harus menghindari kontak fisik untuk meredam angka penularan dari virus corona. Kompetisi olahraga di Indonesia terpaksa ditunda untuk sementara waktu menyusul semakin meluasnya penyebaran virus corona. Dengan adanya penerapan aturan PPKM dari pemerintah pusat yang berlangsung selama 2 minggu lebih diharapkan dapat mengurangi angka penyebaran covid 19 di Tanah Air tercinta.



KEBIJAKAN OLAHRAGA ELITE SELAMA PANDEMI COVID-19

Adi Rahadian, S.Si., M.Pd¹⁴

Universitas Pendidikan Indonesia

“Pemangku kebijakan harus lebih siap dalam tata kelola olahraga elite dan jaminan perlindungan kesehatan untuk seluruh warga negara Indonesia”

Kebijakan olahraga menyajikan pandangan kontemporer tentang bagaimana memahami dan menganalisis topik yang kompleks dan kontroversial (Rahadian, Ma'mun, Berliana, & Nuryadi, 2021b). Pada dasarnya, kebijakan merupakan teknologi yang ditemukan manusia untuk menyelesaikan masalah, dengan pengambilan keputusan yang benar. Selain itu juga, merupakan ilmu yang mempunyai filosofinya sendiri. Dalam perkembangannya, hal ini dimulai dengan memeriksa masalah yang berkaitan dengan olahraga elite, termasuk dalam pembinaan dan pengembangan olahraga elite. Kemudian memeriksa olahraga elite secara profesional dan proporsional (Rahadian & Ma'mun, 2018). Yang dapat memetakan secara komprehensif wilayah olahraga secara luas sebagai suatu kegiatan bidang yang mencakup seluruh spektrum aktivitas dalam pembinaan dan

¹⁴ Penulis sebagai Dosen pada disiplin ilmu Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan diraih pada Program Studi Ilmu Keolahragaan di Universitas Pendidikan Indonesia (2011), selanjutnya gelar Magister Pendidikan diraih pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2014), dan merupakan kandidat Doktor di Universitas Pendidikan Indonesia (2018-sekarang).

pengembangan olahraga (Rahadian, Ma'mun, Berliana, & Nuryadi, 2021a), mulai dari olahraga rekreasi, partisipasi massa, hingga pada pengembangan atlet elite.

Pendekatan dalam membuat rekomendasi dapat dibuat dengan beberapa pilihan. Salah satunya, yaitu dengan menggunakan metode-metode deskriptif untuk menghasilkan informasi yang valid dan dapat dipercaya mengenai hasil kebijakannya. Impak lanjutnya, manfaat dari kebijakan bukan saja menjadi tidak sesuai dengan harapan, namun terkadang menjadi *dis-sosial* atau merusak kehidupan sosial. Akan tetapi, arah kebijakan yang disarankan untuk direkomendasikan atau diputuskan adalah kebijakan yang memberikan manfaat bagi masyarakatnya. Selanjutnya, diperlukan upaya menetapkan tingkat ketercapaian tertinggi atau kegagalan paling rendah dalam proses pengambilan kebijakan. Dengan demikian, proses yang diawali dari perumusan, kemudian dilanjutkan pada tahap implementasi, dan diakhir dilakukan proses evaluasi.

Bergulirnya Surat Edaran Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 6.11.1/Menpora/VI/2020 Tahun 2020 tentang Protokol Pencegahan Penularan *Corona Virus Disease* (Covid-19) sebagai upaya protokol kesehatan adaptasi perubahan pola hidup dalam tatanan normal baru. Beberapa kegiatan olahraga, mulai dari Pelatnas, Pelatda, Pelatprov, Pelatkab, Pelatkot dan atau Latihan Oleh Induk Organisasi Cabang Olahraga dan atau Klub adalah kegiatan pelatihan nasional atas suatu cabang olahraga dengan tujuan untuk persiapan menghadapi suatu event olahraga, baik single ataupun multi event.

Terdapat penyesuaian kebijakan olahraga elite selama pandemi Covid-19, mengingat banyak event dan kebutuhan Pelatnas ke depannya. Pelaksanaan Pelatnas tetap jalan dan harus mengedepankan protokol kesehatan yang sangat ketat sekali. Artinya harus ada izin atau pendampingan dari Pemerintah setempat, mulai dari Satgas Covid-19, Dinas Kesehatan, dan pihak terkait lainnya. Hal ini sebagai upaya

peningkatan prestasi selama pandemi, atlet tetap berfokus pada latihan *high programme*-nya dan mengedepankan protokol kesehatan. Berfokus kembali melatih komponen kondisi fisik, teknik, taktik, dan mentalnya dengan tujuan meningkatkan imun serta mempersiapkan performa terbaik untuk meraih prestasinya.

Strategi ini dapat dianggap sebagai rekomendasi prioritas dan dimaksudkan untuk diimplementasikan segera, agar berkontribusi pada penundaan penyebaran wabah sampai dengan obat atau vaksin tersedia (Grix, Brannagan, Grimes, & Neville, 2021). Hal Ini tidak diragukan lagi, setiap pertemuan massal harus dibatasi, mengingat kemungkinan transmisi penyebaran melalui kerumunan massa (Parnell, Widdop, Bond, & Wilson, 2020). Kondisi pandemi Covid-19 yang belum pernah terjadi sebelumnya, dan karantina yang terkait dengan upaya untuk menekan angka penyebaran virus, telah berdampak besar pada olahraga elite. Banyak yang terkena dampak langsung, baik itu karir atlet, liga atau kompetisi yang tidak terlaksana, agenda single atau multi event yang tertunda, serta tentunya proses pembinaan dan pengembangan atlet elite yang tidak optimal. Di mana tim dan organisasi olahraga elite telah menderita 'dampak keuangan' secara langsung pada sektor industri olahraga dengan kerugian karena kurangnya penyelenggaraan acara dan pendapatan dari penonton langsung.

Selain itu, pandemi Covid-19 sudah cukup lama mengekang aktivitas kehidupan masyarakat, apalagi event olahraga elite. Dampak lain pun terjadi secara langsung pada masyarakat, bisnis, tempat kerja, tempat ibadah, keterlibatan sosial, sekolah dan universitas. Namun di sisi lain ternyata, olahraga elite dan acara olahraga elite memainkan peran sosial yang penting bahkan terutama pada saat keadaan normal. Masyarakat yang jenuh pada keadaan pandemi, serta ditambah dengan tidak ada tontotan acara olahraga terasa berkurang dirasakan. Selain itu fasilitas sentra-sentra olahraga yang tidak dapat diakses masyarakat menyebabkan

aktivitas fisik hanya dapat dilakukan di lingkungan rumah (Putri, Taufik, Kastrena, & Rahadian, 2020). Meskipun diakui secara luas bahwa partisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik (Lestari, Rahadian, Amrulloh, & Taufik, 2020) membuat orang merasa baik, terutama untuk kesehatan.

Jika setiap krisis adalah peluang terselubung, pandemi Covid-19 memiliki sejumlah pelajaran bagi pemerintah untuk belajar. Ada sedikit keraguan bahwa krisis ini telah berperan dalam mengungkapkan tata kelola yang buruk, kegagalan kebijakan dan sejumlah kesalahan yang sudah ada sebelumnya, khususnya, dalam cara di mana pergolakan secara tidak proporsional menimpa olahragawan yang kurang mampu. Semua ingin segera menantikan pasca-pandemi, dan menatap masa depan baru, agar atlet elite kembali dapat berlatih demi mencapai prestasinya.

Jelas sekarang bagaimana dampak pandemi pada olahraga elite dan masyarakat yang lebih luas sangat bervariasi. Kepemimpinan dan ideologi suatu negara dengan rencana 'keluar' dari kondisi sulit ini. Tujuannya antara lain guna merangsang diskusi, analisis, minat, dan penelitian tentang dampak –dampak dari Covid-19 terhadap olahraga elite. Secara mendasar hal tersebut sangat bermanfaat, sehingga dapat mengubah cara olahraga beroperasi di masa depan, dengan memberikan catatan dan referensi untuk praktik di masa depan bagi tiap-tiap organisasi olahraga elite. Belajar dari krisis ini, untuk kemudian harus memastikan para pemangku kebijakan, akademisi, praktisi olahraga, atlet, pelatih, manajemen, dan ofisial lebih siap dalam menghadapi pandemi yang serupa, jika terjadi kembali di masa depan.

Pemerintah perlu memikirkan kembali keputusan investasi jangka panjang dalam olahraga elite. Upaya pendanaan olahraga elite yang didorong oleh target jalur pengembangan dan pembinaan, yaitu olahraga yang sukses di tingkat elite semakin menarik pendanaan pemerintah (Rahadian, 2020). Namun sepanjang pandemi, alokasi

anggaran dimaksimalkan kepada penanganan Covid-19. Indonesia mengejar medali Olimpiade Tokyo, berusaha memperbaiki peringkat ke 46 dari Olimpiade Rio de Janeiro Brazil 2016, yang hanya meraih 1 emas dari cabang olahraga bulu tangkis dan 2 medali perak dari cabang olahraga angkat besi. Dengan target peningkatan prestasi dari Olimpiade sebelumnya, diharapkan mencapai posisi 40 besar di Olimpiade Tokyo. Sebanyak 28 atlet sebagai delegasi Indonesia akan berkompetisi pada 8 (delapan) cabang olahraga, yaitu bulu tangkis (11 atlet), atletik (2 atlet), panahan (4 atlet), menembak (1 atlet), dayung (2 atlet), angkat besi (5 atlet), surfing (1 atlet), dan renang (2 atlet).

Kesempatan kontingen Indonesia berfokus pada beberapa cabang olahraga unggulan yang diharapkan meraih medali emas pada Olimpiade Tokyo. Walaupun disampaikan oleh beberapa atlet Indonesia, bahwa atlet berlatih selama pandemi Covid-19 terbatas oleh peraturan dan regulasi selama pandemi, yang diantaranya jadwal latihan yang tidak optimal hanya kebanyakan untuk *conditioning* atau mempertahankan kebugaran para atlet. Selain itu Jepang selaku tuan rumah Olimpiade Tokyo, memberikan catatan dan peringatan terhadap Indonesia sebagai salah satu negara di Asia Tenggara dengan angka kasus Covid-19 yang semakin meningkat (per Juli 2021). Pemerintah Jepang pun memberikan regulasi untuk melakukan test SWAB (jika hasil negatif) dan tetap melaksanakan karantina mandiri setibanya di Jepang. Pelaksanaan Olimpiade akan dimulai pada 23 Juli - 8 Agustus 2021. Pesta akbar olahraga dunia ini harusnya digelar tahun lalu tapi ditunda karena pandemi Covid-19.

Akhirnya, analisis ini mencakup kepentingan utama dalam olahraga, dari elite dan masyarakat pada konteks olahraga. Memang agak sulit jika melihat keadaan sekarang, terutama masyarakat dan olahraga dapat kembali dengan segera ke *status quo* di tahun-tahun yang akan datang. Namun, olahraga akan terus memainkan peran penting dalam masyarakat di masa depan. Di sisi lain, olahraga secara positif telah

berkontribusi untuk memperlambat penyebaran Covid-19. Kajian tindakan dalam kebijakan olahraga elite terkait Covid-19, dapat memberikan manfaat serta pengalaman dari pelajaran penting yang bisa dipetik. Pastinya, ke depan perlunya peningkatan upaya (jika terjadi lagi) para pemangku kebijakan agar lebih siap dalam tata kelola olahraga elite dan jaminan perlindungan kesehatan untuk seluruh warga negara Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2021). The impact of Covid-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/19406940.2020.1851285>
- Lestari, R., Rahadian, A., Amrulloh, A., & Taufik, M. S. (2020). The Relationship Of Mental Toughness And Competitive Anxiety With Karate Referee Performance. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 98-108. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1147>
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1-7. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>
- Putri, R. E., Taufik, M. S., Kastrena, E., & Rahadian, A. (2020). Survei Minat Komunitas Lari OerangTjianzoeRun dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Pada Pandemi COVID-19. *Jurnal Menssana*, 5(2), 146-156. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.03>
- Rahadian, A., & Ma'mun, A. (2018). Kebijakan Olahraga dalam Pemerintahan Lokal: Sebuah Penelitian dalam Merumuskan Rancangan Induk Pembangunan Olahraga Nasional. *Prosiding Seminar Pendidikan*

Jasmani-FPOK UPI, (Sport Policy), 1–12. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/342260670>

Rahadian, A (2020). SPORT POLICY INDONESIA: ELITE SPORT DEVELOPMENT. *ASEAN Journal of Sport for Development and Peace*, 1(1).

Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, & Nuryadi. (2021a). 2018 Asian Games Success : Policies for the Development of Indonesian Elite Athlete. *Maenpo*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1278>

Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, & Nuryadi. (2021b). Successful Elite Sport Policies: Indonesia at The 2018 Asian Games. *Juara: Jurnal Olahraga*, 6(2), 288–303. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1327>



POTRET DAN MANAJEMEN MULTI *EVENT* OLAHRAGA DAERAH DI TENGAH BADAI PANDEMI

Fegie Rizkia Mulyana, M.Pd.¹⁵

Universitas Siliwangi

“Harapan kedepan semoga pemerintahan daerah (eksekutif dan legislatif), serta dinas/pihak terkait menyamakan persepsi dalam satu frekuensi untuk kepentingan olahraga dalam bingkai prestige Kota Tasikmalaya”

Tahun 2021 merupakan tahun ke-2 yang menggambarkan Indonesia masih diselimuti Pandemi Covid-19. Ruang gerak masih kaku dan terbelenggu dengan berbagai protokol dan kebijakan yang bertujuan untuk memutus rantai penyebaran Covid-19. Tahun 2020 lalu kita mendengar istilah pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yang diatur dalam Permenkes Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19, ditahun 2021 pun kita dihadapkan kembali dengan peraturan dan kebijakan pemerintah pusat terkait Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat yang diberlakukan dari 3-20 Juli 2021.

¹⁵ Penulis lahir di Garut, 12 Juni 1989, penulis merupakan Dosen Universitas Siliwangi dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Siliwangi (2012), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2015). Penulis aktif dalam organisasi keolahragaan, baik olahraga prestasi maupun olahraga rekreasi. Penulis juga aktif sebagai anggota di Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia (APMOI).

Upaya pemerintah untuk menekan penyebaran Covid-19 ini sudah jelas memerlukan anggaran luar biasa, sehingga pemerintah menggulirkan dana atau dengan istilah lain penyesuaian penggunaan (*refocusing*) anggaran sebesar Rp 26,2 triliun untuk memenuhi kebutuhan penanganan pandemi Covid 19 dan pemulihan ekonomi. Dalam rangka penanganan pandemi COVID-19, penggunaan Dana Insentif Daerah (DID) diatur ketentuan: (a) paling sedikit 30% (tiga puluh persen) dari DID TA 2021 yang diterima pemerintah daerah untuk bidang kesehatan termasuk untuk penanganan pandemi COVID-19, sarana prasarana kesehatan, dan digitalisasi pelayanan kesehatan, dan (b) digunakan untuk perlindungan sosial. (SE Nomor SE-2/PK/2021, poin B).

Ketentuan tersebut bertujuan untuk menekan laju kenaikan angka penyebaran Covid-19, karena penanganan kesehatan tetap menjadi prioritas utama. Akan tetapi, dari kebijakan tersebut malah tidak menjadi sebuah kebijakan untuk beberapa sektor khususnya bagi dunia olahraga yang berdampak pada manajemen olahraga di berbagai daerah. Tiga bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dari manajemen olahraga yakni, manajemen *event*, manajemen institusi permanen, dan manajemen fasilitas olahraga. (Harsuki & Elias, 2003:119).

Berkaca dan memaknai dari situasi pandemi ini, banyak pelajaran dan hal penting yang ingin penulis sampaikan pada kesempatan ini dilihat dari perspektif kelembagaan olahraga yakni Komite Olahraga Nasional Daerah (KONIDA) yang menaungi induk organisasi cabang olahraga di kabupaten/Kota terkait menghadapi perhelatan multi *event* olahraga daerah.

Adapun yang dimaksudkan potret dalam tulisan ini yaitu gambaran situasi serta kondisi yang dihadapi selama pandemi dalam mempersiapkan dan menghadapi multi *event* olahraga daerah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata potret adalah gambaran, lukisan (dalam bentuk paparan). Sedangkan manajemen menurut

(Wiriawan, 2018) dapat diartikan; mengatur, membimbing dan memimpin semua orang yang menjadi pembantunya agar usaha yang sedang digarap dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan merupakan suatu proses yang membedakan atas perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan dan pengawasan, dengan memanfaatkan baik ilmu maupun seni dalam mengatur pelaksanaan multi *event*, agar dapat menyelesaikan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata manajemen adalah penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran. Maksud dari kata manajemen dalam tulisan ini, merupakan suatu upaya Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Tasikmalaya dalam mengatur dan merencanakan suatu program dan teknis dilapangan terkait persiapan multi *event* olahraga daerah yaitu Babak Kualifikasi dan PORPROV XIV 2022 Jawa Barat dengan melibatkan dan memaksimalkan keterampilan sumber daya/pengurus yang ada untuk mencapai target atau tujuan yang telah di tentukan.

Tujuan yang menjadi harapan KONI Kota Tasikmalaya di perhelatan PORPROV XIV 2022 dengan kekuatan dan prestasi yang ada dari ke-41 Cabang Olahraga yaitu ingin mempertahankan ranking bahkan meningkatkan kembali walaupun hanya naik satu peringkat dari rangking ke-21 di PORDA XIII JABAR. Kemudian yang dimaksud dengan multi *event* olahraga daerah dalam tulisan ini yaitu pekan olahraga daerah yang sebelumnya disebut dengan istilah PORDA, menjadi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV). Pekan olahraga daerah diselenggarakan secara periodik dan berkesinambungan dengan tujuan untuk : (a) meningkatkan prestasi olahraga; (b) menjaring bibit olahragawan potensial; (c) memberdayakan peran serta masyarakat dalam berbagai sektor; dan (d) memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa. (PPRI No 17 Tahun 2007, Pasal 15).

Kata badai dalam tulisan ini mengandung arti kiasan, yaitu suatu bencana yang datang secara tiba-tiba dan tidak bisa

diprediksi. Sedangkan pandemi menurut (Marcelina, 2021) merupakan wabah penyakit yang terjadi serempak dimana-mana, meliputi daerah geografis yang luas (seluruh Negara/benua). Fokus kajian dalam tulisan ini yaitu; (a) Bagaimana gambaran multi *event* Babak Kualifikasi PORPROV XIV Jawa Barat ditengah badai pandemi? (b) Bagaimana manajemen KONI Kota Tasikmalaya dalam menghadapi dan mempertahankan prestasi serta *prestige* di perhelatan PORPROV XIV 2022 Jawa Barat ditengah badai pandemi?

Sampai saat ini tercatat 41 Cabang Olahraga yang sudah terdaftar sebagai anggota KONI Kota Tasikmalaya. Hasil wawancara dalam program pendataan dan verifikasi data bersama perwakilan praktisi 41 cabang olahraga, ditemukan berbagai permasalahan, kendala, serta kebutuhan sesuai dengan karakteristik dan kekhasan cabang olahraga masing-masing. Seperti sulitnya regenerasi kepengurusan cabang olahraga, roda organisasi yang dijalankan oleh segelintir orang, dualisme persepsi, terkendala dalam mensosialisasikan dan memasyarakatkan cabang olahraganya, minimnya peralatan, sarana dan prasarana untuk berlatih dan bertanding, proses pembinaan yang tidak berjalan sistematis dan kurangnya dalam penerapan *sport science*, bagi sebagian pelatih terkendala dengan pekerjaannya, fasilitas penggunaan gedung/sport center yang masih terbatas bagi cabang olahraga, serta masukan-masukan terkait pengakuan dan kesejahteraan bagi para atlet dan pelatih cabang olahraga. Setelah terkumpulnya data dan informasi yang diterima, menjadi dasar pemetaan untuk program jangka panjang dalam satu periode kepengurusan.

Adapun program dalam jangka pendek yaitu menghadapi Babak Kualifikasi PORPROV XIV 2022 Jawa Barat. Kendala yang dihadapi KONI Kota Tasikmalaya antara lain; (1) Anggaran, dari sebanyak 41 cabang olahraga telah terekap ajuan kebutuhan dana untuk pelaksanaan BK PORPROV sebesar Rp. 2.525.830.000. Permasalahan yang dihadapi

KONI Kota Tasikmalaya saat ini, yaitu terjadi *refocusing* anggaran sebesar 20% dari 2,5 M anggaran KONI tahun 2021 yang berasal dari Pemerintahan Daerah. Dampak dari permasalahan tersebut mempengaruhi kepada perencanaan dan pengelolaan terkait teknis BK PORPROV yang akan dihadapi.

Upaya yang dilakukan dalam menstabilkan kebutuhan dengan realisasi anggaran yang ada serta anggaran yang akan datang, KONI Kota Tasikmalaya; (a) menetapkan kriteria dan ranking lolos PORPROV XIV 2022 dilihat dari karakteristik pertandingan dan kekhasan cabor (ranking 2 untuk cabor beregu wilayah, ranking 5 untuk cabor beregu tanpa wilayah, ranking 8 untuk cabor perorangan, lolos limit waktu bagi cabor perorangan dengan limit waktu, dan juara 3 di kejurda sebelumnya bagi cabor yang tanpa adanya Babak Kualifikasi), (b) melakukan verifikasi anggaran untuk ke-41 cabang olahraga, (c) menentukan pagu dan alokasi anggaran untuk operasional Babak Kualifikasi PORPROV (*transport*, akomodasi, mamin, uang saku, biaya pendaftaran, seragam kontingen, dan biaya swab), (d) membatasi ajuan anggaran hanya untuk opsional Babak Kualifikasi saja dan bersifat stimulan, dan (e) merealisasikan ajuan anggaran sebesar 50% dari ajuan cabor, (2) Kebijakan; (a) prosedur penerimaan dana hibah KONI Kota Tasikmalaya dari Pemerintah Kota melalui DISPORABUDPAR Kota Tasikmalaya secara triwulan dalam satu tahun. Adapun ketentuan pencairannya sebagai berikut; termin pertama 30%, termin kedua 20%, termin ketiga 20%, dan termin keempat 30%. Dengan catatan ketika ingin mengajukan termin berikutnya harus melengkapi dahulu laporan pertanggungjawaban termin sebelumnya. Dibenturkan dengan jadwal Babak Kualifikasi yang tentatif dari seluruh cabor bahkan dengan kebijakan PPKM Darurat saat ini sehingga hampir 80% seluruh Pengprov Cabang Olahraga menunda kegiatan Babak Kualifikasi PORPROV sampai waktu yang belum ditentukan.

Hal ini pun menjadi kendala KONI Kota Tasikmalaya dalam mengelola anggaran dan mendistribusikan anggaran ke setiap cabor ditambah dengan prosedur dan birokrasi yang cukup memakan waktu. Menjadi kendala dalam menyusun program dan rencana teknis terkait persiapan Babak Kualifikasi PORPROV seperti penganggaran satuan tugas, dan pembagian jadwal monitoring Babak Kualifikasi PORPROV. Dampak dari perubahan jadwal BK PORPROV dikarenakan PPKM Darurat, untuk sebagian cabor sangatlah menguras tenaga, pikiran dan emosi. Contoh kasus untuk cabor Perkumpulan Binaraga dan Fitness Indonesia (PBFi) Kota Tasikmalaya, pada tanggal 18 Juli 2021 cabor tersebut akan menyelenggarakan seleksi atlet binaraga dan fitness se-Kota Tasikmalaya. Dikarenakan adanya PPKM Darurat, *event* tersebut ditunda sampai kebijakan PPKM Darurat ini usai. Berbagai persiapan pun menjadi mentah kembali baik untuk para cabor ataupun untuk KONI sendiri. Dengan demikian fungsi manajemen dalam kondisi seperti ini sangatlah dibutuhkan seperti; perencanaan, pengorganisasian, pengaktualisasian, dan pengontrolan sekaligus evaluasi setiap permasalahan ketika pelaksanaan tidak sesuai dengan perencanaan ataupun sebaliknya, perencanaan tidak sesuai dengan kondisi nyata yang tengah dihadapi, (b) Kebijakan terkait sarana dan prasarana *sport center* Dadaha yang dikelola oleh UPT Pengelola Dadaha.

Atas masukan cabor, KONI pun melakukan koordinasi dan kerja sama dengan UPT Pengelola Dadaha terkait penggunaan fasilitas *sport center* Dadaha yang diprioritaskan khusus untuk beberapa cabor yang akan menghadapi persiapan BK PORPROV. Akan tetapi, UPT Pengelola Dadaha sendiri pun tidak bisa memberikan akses secara 100% penuh, dikarenakan *sport center* Dadaha pun telah penuh dengan jadwal-jadwal olahraga rutin yang disewa oleh pihak luar dari berbagai komunitas dan instansi yang ada di Kota Tasikmalaya dan UPT Pengelola Dadaha pun mempunyai kewajiban untuk memberikan pelayanan yang sama terhadap

pihak terkait, serta target pendapatan yang harus tercapai dari hasil sewa fasilitas *sport center* Dadaha kepada pemerintah Kota.

Ketika berbicara prestasi dan *prestige* tidak akan terlepas dari manajemen olahraga serta perhatian dan kebijakan pemerintah terkait dukungan anggaran. Sejatinya sukses melalui kebersamaan, harapan kedepan semoga pemerintahan daerah (eksekutif dan legislatif), serta dinas/pihak terkait menyamakan persepsi dalam satu frekuensi untuk kepentingan olahraga dalam bingkai *prestige* Kota Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsuki & Elias. 2003. *Perkembangan Olah Raga Terkini (Kajian Para Fakar)*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Surat Edaran Nomor SE-2/PK/2021 tentang Penyesuaian Penggunaan Anggaran Transfer Ke Daerah Dan Dana Desa (TKDD) Tahun Anggaran 2021.
- Wiriawan, Oce. 2018. *Model Penyelenggaraan Multi Event Olahraga*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga.
- Irene, Natassia. (2016, Agustus 09). Fungsi Manajemen = POAC. Diakses dari <https://jtanzilco.com/blog/detail/478/slug/fungsi-manajemen-poac>
- Marcelina, Risky Nur. (2021, Maret 18). Bedanya Endemi, Epidemii, dan Pandemi. Diakses dari <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/808-bedanya-endemi-epidemi-dan-pandemi>



DAMPAK PANDEMI TERHADAP IMPLEMENTASI PROGRAM LATIHAN ATLET TENIS MEJA MENGHADAPI BABAK KUALIFIKASI PORPROV

Melya Nur Herliana, M.Pd.¹⁶

Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi

“Dalam kondisi saat ini seorang pelatih harus mampu meningkatkan kembali motivasi atletnya dalam mengimplementasikan kembali program latihan selanjutnya, dan hal tersebut sebagai gambaran tanggung jawab sebagai seorang pelatih”

Sudah hampir 2 tahun Indonesia diselimuti pandemi yang disebabkan oleh virus *Corona* sejak diumumkan oleh bapak Presiden Joko Widodo pada Maret 2020 silam. Untuk menekan penyebaran virus pemerintah melakukan berbagai upaya dengan menghimbau kepada seluruh masyarakat untuk beraktivitas dari rumah, seperti bekerja dirumah (*Work From Home*), belajar dan sekolah dirumah, berlatih dirumah dan sebagainya. Hingga saat ini virus yang menyebar pertamakali di Wuhan (*China*) ini sudah berkembang dan memiliki berbagai varian baru yang lebih membahayakan manusia, karena proses penyebarannya dianggap lebih cepat dibandingkan varian sebelumnya. Hal ini ditandai dengan lonjakan kasus yang semakin tinggi

¹⁶ Penulis merupakan salah satu dosen Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya, Jawa Barat. Penulis lahir di Tasikmalaya 04 Desember 1989. Penulis menyelesaikan studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR) pada tahun 2011 di Universitas Siliwangi dan gelar Magister didapat pada tahun 2015 di Universitas Galuh, Ciamis pada Program Studi Administrasi Pendidikan Olahraga.

terjadi di tanah air. Melihat kondisi tersebut pemerintah tidak hanya mewajibkan kepada masyarakat untuk tetap menerapkan dan mematuhi protokol kesehatan saja, bahkan saat ini pemerintah meresmikan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat untuk wilayah Jawa-Bali dimulai pada tanggal 3 s.d 20 Juli 2021. Wilayah Jawa-Bali dianggap paling kritis karena lonjakan kasus *covid*-nya sangat tinggi hingga beberapa Rumah Sakit yang berada di beberapa daerah Jawa-Bali kewalahan diakibatkan oleh membludaknya pasien terpapar *covid* yang harus dirawat secara intensif. Kejadian saat ini sangat berdampak pada berbagai lini kehidupan, salahsatunya dunia olahraga. Khususnya untuk daerah Jawa Barat yang rencananya di tahun 2021 ini akan digelar multi *event* olahraga daerah Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi (BK PORPROV) XIV. Gelarannya multi *event* tersebut bahkan sudah berjalan pada sebagian cabang olahraga yang bertempat di berbagai Kota - Kabupaten Provinsi Jawa Barat di awal tahun 2021 lalu, tetapi tidak sedikit cabang olahraga lain yang menunda kegiatan tersebut dikarenakan situasi pandemi dan kebijakan pemerintah mengenai Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Dengan adanya penundaan kegiatan ini tentu menambah beban pikiran para pengurus cabang olahraga di masing-masing daerah, karena banyak *planning* atau perencanaan berbagai hal dalam rangka persiapan mengikuti gelaran multi *event* daerah terbesar di Jawa Barat seperti manajemen organisasi yang meliputi pembuatan program latihan yang diimplementasikan pada pemusatan latihan (*Training Centre*), rencana anggaran keuangan yang dibutuhkan dalam berbagai kegiatan yang mendukung pada program pemusatan latihan maupun pada kegiatan inti Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi (BK PORPROV) menjadi termentahkan karena penundaan waktu yang belum ada kepastian sampai kapan.

Melihat situasi dan kondisi saat ini banyak sekali hal dan pengalaman yang dapat dijadikan pelajaran yang ingin

penulis tuangkan dalam tulisan ini dari sudut pandang pelatih sebagai praktisi olahraga terkait dampak pandemi terhadap implementasi program latihan cabang olahraga tenis meja menghadapi multi *event* olahraga daerah terbesar di Jawa Barat.

Dampak merupakan sebuah kata yang banyak diartikan sebagai gambaran dari akibat atau sebab yang timbul dari suatu tindakan. Menurut Otto Soemarwoto, dampak adalah sebuah perubahan yang disebabkan karena sebuah aktivitas. Aktivitas ini dapat dilakukan dengan banyak hal mulai dari aktivitas kimia, fisik, biologi, maupun manusia. Dampak yang dimaksud dalam tulisan ini adalah sebab akibat yang timbul karena situasi pandemi saat ini karena *covid-19*. Selanjutnya yang dimaksud implementasi dalam tulisan ini adalah pelaksanaan program latihan yang dirumuskan oleh tim pelatih pengurus cabang (Pencab) olahraga tenis meja dalam menyusun strategi menghadapi gelaran Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi (BK PORPROV).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), implementasi berarti pelaksanaan atau penerapan. Istilah implementasi biasanya dikaitkan dengan suatu kegiatan yang dilaksanakan dengan mempunyai tujuan. Sedangkan program latihan adalah suatu perencanaan kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dibuat oleh pelatih dan disusun secara sistematis, terarah, berjangka, berkesinambungan serta memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet. Program latihan dalam tulisan ini pun sejalan dengan pendapat (Bafirman, 2019), bahwa program latihan memiliki tujuan untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan teknik (keterampilan/*skill*), fisik, taktik, dan juga kondisi psikologis (*mental skills*), sehingga atlet siap menghadapi kompetisi dan mampu menunjukkan prestasi dengan baik. Kemudian yang menjadi tujuan ataupun target dibuatnya program latihan dalam tulisan ini adalah untuk mempersiapkan tim menghadapi multi *event* olahraga daerah yaitu Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi (BK

PORPROV) Jawa Barat. Cabang olahraga tenis meja merupakan salah satu olahraga permainan yang dipertandingkan dalam gelaran tersebut. Peserta Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi (BK PORPROV) Jawa Barat 2021 adalah atlet Kabupaten/Kota di Jawa Barat yang terdaftar sebagai peserta babak kualifikasi dan merupakan anggota Pengcab PTMSI Kabupaten/Kota yang berada diwilayah Jawa Barat, serta mendapatkan rekomendasi dari KONI Kabupaten/Kota yang bersangkutan.

Babak Kualifikasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah penyisihan (dalam olahraga). Dalam Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi (BK PORPROV), babak ini merupakan fase awal untuk menyeleksi tim atau daerah yang akan mengikuti fase atau babak selanjutnya yaitu Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) yang dulu dinamakan PORDA (Pekan Olahraga Daerah). Sejak beberapa tahun kebelakang gelaran multi event olahraga daerah ini menggunakan penyeleksian tim dengan menggunakan babak kualifikasi untuk menentukan tim/daerah mana yang lolos atau berhak mengikuti PORPROV. Dalam Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi (BK PORPROV) Cabang Tenis Meja biasanya diikuti oleh seluruh Kabupaten/Kota yang berada di Jawa Barat, sehingga babak kualifikasi di cabang olahraga tenis meja berbeda sistemnya dengan cabang olahraga lain yang memang sistemnya dibagi per-wilayah seperti cabang olahraga Futsal dan Tenis Lapangan. Fokus dalam kajian ini yaitu :

- (a) Bagaimana pelaksanaan Babak Kualifikasi Porprov Jawa Barat pada cabang olahraga tenis meja ditengah pandemi?
- (b) Bagaimana dampak pandemi terhadap implementasi program latihan atlet tenis meja Kota Tasikmalaya menghadapi Babak Kualifikasi Porprov XIV Jabar?

Apabila merujuk pada *Technical Handbook* Babak Kualifikasi Porprov XIV Tahun 2021 cabang olahraga tenis meja akan dilaksanakan pada tanggal 17-19 Juni 2021 sesuai surat edaran No. 004/SU/Pengprov PTMSI-Jbr/I/2021. Tetapi pada kenyataanya pelaksanaan ditunda karena

bermasalah dengan perijinan dari Satgas *covid* setempat yang belum selesai. Selanjutnya jadwal BK Porprov cabor Tenis Meja ditentukan ulang pada tanggal 25-27 Juni 2021. Tetapi, karena kasus *Covid* yang kembali melonjak terjadi di Jawa Barat sehingga Pemerintah memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) hingga 3 Juli 2021 sesuai surat yang edaran Pengprov PTMSI Jabar No. 029/SU/PengprovPTMSI-Jbr/VI/2021. Tidak hanya itu, semakin kesini kondisi semakin tidak menentu berkaitan dengan peningkatan kasus Covid yang terjadi di Jawa Barat dan sekitarnya, sehingga pemerintah kembali menetapkan kebijakan lain yaitu sPembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat untuk wilayah Jawa-Bali yang dimulai pada tanggal 3 s.d 20 Juli 2021 dan berdampak pada jadwal penundaan BK PORPROV kembali.

Dalam menghadapi *event* besar seperti Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi Jawa Barat, tentunya pelatih akan menyusun rencana dan strategi agar timnya mendapatkan prestasi yang maksimal sehingga dapat lolos untuk mengikuti tahapan selanjutnya yaitu PORPROV XIV Jawa Barat. Prestasi yang tinggi tergantung dari perencanaan program yang *well-organized* dan yang didasarkan pada prinsip dan metodologi pelatihan yang benar, (Harsono, 2004). Untuk mencapai hal tersebut tim pelatih Tenis Meja Kota Tasikmalaya pun menyusun rencana dan strategi yang dituangkan ke dalam program latihan. Menurut Harsono (2015:177) program latihan dapat dirancang untuk jangka panjang, menengah dan jangka pendek. Melihat informasi awal terkait penyelenggaraan BK PORPROV Cabor Tenis Meja yang akan dilaksanakan pada pertengahan Juni 2021 tim pelatih membuat program latihan jangka pendek dengan mempertimbangkan tahapan-tahapan latihan seperti 1). Tahap Persiapan (umum, khusus), 2). Tahap Pertandingan (pra-pertandingan, pertandingan), dan 3). tahap Transisi. Program latihan dibuat jangka pendek didasari oleh jarak antara waktu penyampain informasi dengan pelaksanaan yang

kurang dari 1 tahun. Tahapan-tahapan dalam program latihan sudah diimplementasikan dengan baik sesuai rencana, mengingat proses yang dilewati pada atlet tenis meja Kota Tasikmalaya sudah memperlihatkan perkembangan performa keterampilannya atau bisa dikatakan sudah mencapai puncak performa. Berkaca pada permasalahan diatas pandemi sangat berdampak terhadap implementasi program latihan pada atlet tenis meja. Program yang sudah dibuat dan diimplementasikan termentahkan oleh adanya 2 kali penundaan pelaksanaan pertandingan. Hal ini pun dirasa sangat berpengaruh terhadap kondisi atlet, terutama pada kondisi mentalnya. Hal ini terlihat dari turunnya motivasi latihan *pasca* pengumuman penundaan pelaksanaan Babak Kualifikasi Pekan Olahraga Provinsi.

Permasalahan yang terjadi ini tentu berdampak pada berbagai sektor kehidupan lain pula. Dalam hal ini kita jangan terlarut dalam permasalahan yang terjadi, kita harus ingat akan tugas dan peran pelatih seperti yang dikatakan Harsono (1988) bahwa “gelar *coach* memancarkan citra hormat, respek, status intelegensi, tanggung jawab”. Penulis garis bawah pada poin tanggung jawab, dimana dalam kondisi saat ini seorang pelatih harus mampu meningkatkan kembali motivasi atletnya dalam mengimplementasikan kembali program latihan selanjutnya, dan hal tersebut sebagai gambaran tanggung jawab sebagai seorang pelatih. Harapan lain untuk pemangku kebijakan (Pengprov PTMSI Jawa Barat) semoga dapat mempertimbangkan berbagai hal dengan lebih bijak ketika memutuskan sesuatu sebelum disebarluaskan agar informasi yang didapat menjadi pasti dan meminimalisir dampak yang akan muncul.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Surat Edaran Nomor 029/SU/Pengprov PTMSI-Jbr/VI/2021 tentang Penundaan Kegiatan BK PORPROV Jawa Barat XIV Tahun 2021.
- Surat Edaran Nomor 004/SU/Pengprov PTMSI-Jbr/I/2021 tentang Technical Handbook BK PORPROV Jawa Barat XIV Tahun 2021.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Pekan dan Kejuaraan Olahraga.
- Ratna, Sari Dian. (2021, Maret 18). Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Bolavoli Pasir Putri Dki Jakarta. Diakses dari <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/6471/4666>



LATIHAN ERGOMETER *ROWING* DALAM MENINGKATKAN KONDISI FISIK ATLET DAYUNG DI MASA PANDEMI COVID-19

Deden Akbar Izzuddin, S.Pd., M.Pd¹⁷

Universitas Singaperbangsa Karawang

“Ergometer sangat membantu dalam meningkatkan keterampilan rowing posisi dimana kaki pendayung menekan, dan lengan diregangkan keluar memegang pegangan dayung”

Penyakit *Coronavirus* 2019 (disingkat "*COVID19*") merupakan penyakit pernapasan yang disebabkan oleh virus corona yang muncul baru dan pertama kali terdeteksi di Desember 2019 di Wuhan, Tiongkok. Penyakit ini sangat menular, dan memiliki gejala klinis seperti demam, batuk kering, kelelahan, mialgia, dan sesak napas. Di Cina, 18,5% dari pasien dengan *COVID-19* berkembang ke tahap yang parah, yaitu ditandai dengan sindrom gangguan pernapasan akut, syok septik, asidosis metabolik yang sulit diatasi, dan perdarahan dan disfungsi koagulasi (Zhong et al., 2020). Mewabahnya virus *Covid 19* ini menyebabkan pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan Pembatasan Sosial

¹⁷ Penulis lahir di Bandung, 04 April 1992, penulis merupakan dosen Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI Bandung (2014) dengan Yudisium Cum Laude, , sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2017) dengan Yudisium Pujian, penulis sebagai Managing Editor pada Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER), dan memiliki Lisensi Pemandu Outbound Fasel Utama dari LSP Pramindo sertifikat BNSP.

Berskala Besar (PSBB) dengan tujuan pembatasan aktivitas masyarakat dalam rangka percepatan penanganan penyebaran virus *Covid 19*. Segala bentuk aktivitas dibatasi dari mulai aktivitas pembelajaran di sekolah yang berubah menjadi pembelajaran online, banyak pekerjaan yang dikerjakan di rumah, serta larangan masyarakat untuk berkerumun.

Masa pandemi ini menyulitkan banyak masyarakat yang berdampak pada aktivitas olahraga diantaranya atlet dayung dalam menjalankan proses latihan untuk menghadapi sebuah kejuaraan. Aturan pemerintah untuk menggunakan masker, jaga jarak serta dilarang berkerumun yang menjadi kendala yang berat bagi atlet dayung dalam melaksanakan proses latihan menggunakan perahu di sebuah danau. Olahraga dayung yang berkembang di Indonesia saat ini merupakan gabungan dari Nomer cabang olahraga *Rowing*, *Canoeing*, dan Tradisional *Boat Race*, Cabang olahraga *Rowing* merupakan jenis cabang olahraga dayung dengan luncuran perahu ketika didayung mengarah kebelakang berbeda dengan cabang olahraga *Canoeing*, dan *Tradisional Boat Race* yang meluncur ke depan di sungai, laut, atau danau,

Beberapa daerah di Kabupaten Karawang menjadi zona merah sehingga para atlet tidak dianjurkan untuk latihan menggunakan perahu di danau tetapi di ganti menjadi latihan mandiri di rumah. Program latihan fisik dan teknik yang diberikan pelatih kepada atlet meliputi latihan beban serta latihan simulasi mendayung. Latihan yang dilaksanakan selama latihan beban yang dapat memberikan diagnostik yang kuat tentang kekuatan atau kelemahan individu sebagai pendayung menarik bagi pelatih dan pendayung (Lawton et al., 2013). Latihan harus dilaksanakan secara berkelanjutan sesuai dengan manipulasi program yang telah dibuat oleh seorang pelatih. Unsur fisik, teknik, taktik serta mental harus terpenuhi dalam proses latihan supaya atlet dapat mengeluarkan performa yang optimal dan maksimal pada waktu kompetisi. Untuk mengganti latihan fisik secara

spesifik serta latihan teknik mendayung di atas perahu rowing maka perlunya media latihan untuk dapat mengikuti serta tidak menghilangkan esensi dari latihan di atas perahu sehingga pelatih memberikan program latihan ergometer *rowing* kepada atlet.



Gambar 1. Latihan Ergometer Rowing

Ergometer *rowing* merupakan mesin yang dirancang untuk memberikan simulasi gerakan mendayung seperti perahu *rowing* di air. Ergometer *rowing* menjadi media atau alat bantu yang efektif dalam mengoptimalkan pelaksanaan pelatihan *rowing* di darat. Program latihan ergometer *rowing* yang diberikan kepada atlet dayung disesuaikan dengan hasil tes ergometer jarak 2000 meter dari setiap individu atlet. Pelatih akan memberikan program pada unit latihan dengan volume dan intensitas yang sesuai dengan program latihan di atas perahu *rowing*. Setiap atlet memiliki presentase target latihan secara individual berdasarkan kemampuan hasil tes ergometer *rowing* jarak 2000 meter. Sehingga atlet dapat melaksanakan proses latihan secara mandiri dari program latihan yang diberikan oleh pelatih.

Ergometer sangat membantu dalam meningkatkan keterampilan *rowing* posisi dimana kaki pendayung menekan, dan lengan diregangkan keluar memegang pegangan dayung. Selama fase penggerak, lutut diperpanjang oleh paha depan, dan pegangan ditarik ke arah perut. Otot

punggung berayun batang tubuh terbuka, dan otot gluteal dan hamstring memperpanjang sendi pinggul. Finish adalah akhir dari fase drive, di mana semua otot kaki, lengan, dan punggung itu digunakan dalam kontrak fase drive untuk mempertahankan kestabilan sikap. Pendayung kemudian pindah ke fase pemulihan di mana kursi bergeser ke posisi tangkap, memulai kembali siklus mendayung (Fumoto et al., 2020). Pukulan dayung adalah gerakan berulang yang memberikan beban tinggi pada tubuh manusia. Selama proses mentransfer daya yang dihasilkan oleh kaki melalui lengan ke pegangan, bagian belakang berfungsi sebagai elemen penghubung dan kantilever (Willwacher et al., 2021).

Metode yang digunakan dalam Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan Kuantitatif serta design penelitian berbentuk “*the one group pretest-posttest design*”. Adapun terdapat pengambilan sampel menggunakan teknik purposive simpling, dengan jumlah sampel sebanyak 19 mahasiswa dengan spesialisasi Rowing di UKM Dayung Unsika. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu: Ergometer Rowing Mesin Jarak 2000 Meter. Hasil dari analisis data nilai rata – rata, simpangan baku dan Varian. Tes awal kemampuan ergometer *rowing* jarak 2000 meter hasil nilai Rata-rata sebesar 8,30 standar deviasi sebesar 0,71 serta nilai varian 0,50 sedangkan . Tes akhir kemampuan ergometer *rowing* jarak 2000 meter hasil nilai Rata-rata sebesar 8,10 standar deviasi sebesar 0,70 serta nilai varian 0,49

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No	Periode Tes	L0	Ltabel 0,05	Kesimpulan
1	Tes Awal	1,92	1,95	Normal
2	Tes Akhir	1,93	1,95	Normal

Hasil perhitungan uji normalitas data terhadap data tes awal diperoleh nilai L- Hitung 1,92 lebih kecil dari pada L-Tabel 0,192, maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal

Kemampuan Ergometer *Rowing* Jarak 2000 Meter berdistribusi normal. Hasil data tes akhir diperoleh nilai L-Hitung 1,93 lebih kecil dari pada L-Tabel 1,95 maka dapat disimpulkan bahwa data tes akhir Kemampuan Ergometer *Rowing* Jarak 2000 Meter berdistribusi normal

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Periode Tes	Variansi	Fhitung	Ftabel	Kesimpulan
Kemampuan Ergometer Rowing Jarak 2000 Meter	Tes Awal	0,05	1,02	4,45	Homogen
	Tes Akhir	0,49			

Hasil uji homogenitas Tes awal dan Tes Akhir Kemampuan Ergometer Rowing Jarak 2000 Meter dengan nilai F_{hitung} adalah 1,02 yang lebih kecil dari $F_{tabel} = 4,45$ pada $dk = (1,17)$ dengan taraf nyata = 0,05. kesimpulannya dari hasil pengujian kesamaan dua variansi Kemampuan Ergometer *Rowing* Jarak 2000 Meter adalah homogen.

Hasil dari Uji Hipotesis diperoleh $t_{hitung} (72,38) > t_{tabel} (2,10)$ artinya karena H_0 berada diluar daerah penerimaan , Maka kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan kondisi fisik atlet dayung di masa pandemi *covid 19* sebelum dan setelah diberi penerapan latihan ergometer *rowing* mesin.

Latihan ergometer *rowing* sangat membantu dalam peningkatan kondis fisik atlet terlihat dari hasil analisis data perbandingan tes awal dan akhir adanya penurunan catatan waktu yang signifikan dari hasil tes ergometer *rowing* mesin jarak 2000 meter. Atlet dapat konsisten dalam melaksanakan proses latihan dengan volume dan intensitas yang sama seperti halnya latihan menggunakan perahu di danau. Pelatih dapat memberikan koreksi secara langsung dan jelas kepada atlet apabila atlet melakukan kesalahan dalam melaksanakan program latihan, berbeda ketika latihan menggunakan perahu di danau pelatih harus berteriak di pinggir danau

untuk memberikan koreksi sehingga waktu proses latihan menjadi kurang efektif. Kondisi fisik atlet dapat meningkat karena proses latihan menggunakan ergometer atlet dapat mengeluarkan kekuatan dan energi secara maksimal tanpa terkendala oleh faktor eksternal seperti ombak, angin ketika mendayung di atas perahu *rowing*.

Kesimpulan dari latihan ergometer rowing dalam meningkatkan kondisi fisik atlet dayung di masa pandemi *covid 19*. Adanya pengaruh secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan penerapan latihan ergometer rowing secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh penghitungan $t_{hitung} (72,38) > t_{tabel} (2,10)$ artinya karena H_0 berada diluar daerah penerimaan, Maka kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan kondisi fisik atlet dayung di masa pandemi *covid 19* sebelum dan setelah diberi penerapan latihan ergometer rowing mesin.

DAFTAR PUSTAKA

- Fumoto, M., Sera, Y., Azuma, K., Sato, K., & Matsumoto, H. (2020). Body motion and rowing performance: association between hip angle and rowing performance: a pilot study. *Keio Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.2302/kjm.2019-0007-OA>
- Lawton, T. W., Cronin, J. B., & McGuigan, M. R. (2013). Strength, power, and muscular endurance exercise and elite rowing ergometer performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182772f27>
- Willwacher, S., Koopmann, T., Dill, S., Kurz, M., & Brüggemann, G. P. (2021). Dorsal muscle fatigue increases thoracic spine curvature in all-out recreational ergometer rowing. *European Journal of Sport Science*. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1737242>

Zhong, B. L., Luo, W., Li, H. M., Zhang, Q. Q., Liu, X. G., Li, W. T., & Li, Y. (2020). Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak: A quick online cross-sectional survey. *International Journal of Biological Sciences*.
<https://doi.org/10.7150/ijbs.45221>



TANTANGAN PELATIH PETANQUE DALAM MENANGANI BERBAGAI KARAKTERISTIK ATLET DI MASA PANDEMI

Resty Agustriyani, M.Pd¹⁸

Universitas Siliwangi

“Karakteristik khusus olahraga petanque dilihat pada faktor antropometris (struktur, proporsi, dan komposisi) tubuh, faktor fisik bagian fisiologis dan biomotoris yang menghasilkan saat lemparan dilakukan”

Perkembangan virus corona/*Coronavirus Disease* 2019 (Covid-19) semakin hari semakin bertambah sehingga pemerintah terutama tenaga medis merasa kewalahan dengan lonjakan kasus covid-19, wajar saja pemerintah memberlakukan PPKM darurat (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) darurat terhitung dari 3 juli hingga 20 juli 2021 sebagai upaya menekan laju penularan covid-19 dengan lebih cepat. Kasus covid-19 tentunya memberikan dampak terhadap dunia keolahragaan yang dimana olahraga memberikan kontribusi bagi perkembangan sosial ekonomi yang secara nyata diakui oleh pemerintah. Perhelatan olahraga tingkat nasional, regional maupun internasional dibatalkan atau ditunda untuk sementara. Pelaksanaan BK

¹⁸ Penulis lahir di Ciamis, 03 Agustus 1987. Saat ini penulis tercatat sebagai Dosen di Universitas Siliwangi. Penulis juga tercatat menjadi Wasit Tenis Nasional Level One dan Pelatih Petanque Porprov Jawa Barat 2018 dan 2022. Ketua Bidang Perencanaan dan Anggaran KONI Kab. Tasikmalaya, Sekretaris Umum Pengcab. PELTI Kab. Tasikmalaya, Sekretaris Umum FOPI Kab. Tasikmalaya, Pelatih Petanque POMNAS 2017, 2019 dan 2022.

Porprov, PON (Pekan Olahraga Nasional) dan Peparnas ikut terkena dampaknya oleh pandemi saat ini, hingga ajang internasional seperti olimpiade dan paralimpiade ikut tertunda.

Pesta olahraga terbesar di Provinsi Jawa Barat yaitu Porprov yang akan dilaksanakan pada tahun 2022 dengan berbagai nomor cabang olahraga salah satunya olahraga petanque ikut terkena dampaknya, karena pada cabang olahraga petanque sebelum berlaga di Porprov harus lolos terlebih dahulu di BK (Babak Kualifikasi) Porprov. Rencana BK Porprov cabang olahraga petanque akan dilaksanakan bulan Juli ini tetapi dengan situasi sekarang pelaksanaan BK Porprov diundur hingga bulan November 2021. Dengan ditundanya sejumlah perhelatan olahraga salah satunya BK Porprov cabang olahraga petanque, pelatih dan atlet profesional terutama atlet petanque terpaksa mengatur ulang program latihan agar kebugaran tubuh mereka tetap terjaga serta performa mereka tetap berada di puncaknya saat perhelatan olahraga dilaksanakan.

Mengenal Olahraga Petanque

Olahraga petanque merupakan olahraga yang berasal dari Negara Perancis dan siapapun bisa memainkannya. Olahraga petanque adalah suatu bentuk permainan bola besi (BOSI) / *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack*/boka. Petanque dapat dimainkan oleh semua umur mulai dari yang muda sampai orang tua, karena dalam permainan ini tidak memerlukan gerakan yang sulit dan tidak membutuhkan banyak energi (Gilles dalam Saputra, Kristiyanto, & Doewes, 2019). Pada tahun 1907 olahraga petanque lahir, namanya berasal dari *Provençal "ped tanco"*, artinya "kaki rapat". Maksud dari kaki rapat disini adalah kedua kaki pemain menapak di tanah. Pemain bermain di lapangan yang berukuran 4 X 15 meter dan pemain melempar *jack* terlebih dahulu, mulai dari lingkaran yang berada di tanah. Olahraga ini bisa dimainkan dengan jumlah pemain satu lawan satu, dua lawan dua dan

tiga lawan tiga, bahkan olahraga petanque bisa dimainkan dengan keluarga karena olahraga petanque merupakan olahraga tradisional serta olahraga rekreasi (Ramdan, Achmad, & Caca. 2020:1). Olahraga Petanque di Indonesia mulai resmi di pertandingkan pada Seagames tahun 2011 di Indonesia, karena syarat dimainkannya satu cabang olahraga harus memiliki induk cabang olahraga, maka dibentuk terlebih dahulu Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI). Setelah terbentuknya induk cabang olahraga petanque, berkembanglah FOPI di beberapa Provinsi salah satunya Provinsi Jawa Barat. Tahun 2018 olahraga petanque menjadi cabang olahraga eksebisi PON dan menjadi cabang olahraga resmi di PON Papua. Di Jawa Barat sendiri cabang olahraga petanque sudah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan di ajang Porprov XIII Kabupaten Bogor tahun 2018 dan rencana Porprov XIV akan dilaksanakan tahun 2022 dengan syarat setiap pengcab FOPI (Pengurus Cabang) FOPI ikut serta lolos dalam babak kualifikasi Porprov (BK) Porprov.

Model Latihan Petanque

Olahraga petanque mudah dilakukan oleh siapapun, perempuan, laki-laki dan usia berapa pun, namun demikian olahraga petanque bukan olahraga berarti olahraga yang ringan. Pada kenyataannya, dalam pertandingan petanque dapat memakan waktu berjam-jam untuk satu babak pertandingan. Pada umumnya pertandingan petanque dimainkan dengan sistem setengah kompetisi/ *round robin*, satu nomor pertandingan dimulai dengan babak penyisihan kemudian masuk ke dalam babak utama. Satu kali permainan membutuhkan waktu kurang lebih 60 menit sampai dengan 180 menit, sehingga seorang pemain yang akan mendapatkan juara 1, dalam satu hari kurang lebih bermain 8 kali permainan/game.

Untuk bisa memenangkan suatu pertandingan dalam olahraga petanque tentu harus ditunjang dengan kondisi fisik, teknik dan mental yang baik sehingga perlu model

latihan yang bervariasi. Terdapat 4 pilar dalam pembinaan olahraga prestasi yaitu fisik, taktik dan mental (Bompa, 2009). Aspek fisik meliputi (antropometris, biomotoris, dan fisiologis), teknik meliputi (keterampilan dari cabang olahraga itu sendiri yaitu shooting dan pointing), taktik meliputi (intelegensi games yang ada pada saat pertandingan), dan mental (konsentrasi, anxiety, percaya diri dan motivasi).

Olahraga petanque memiliki 2 keterampilan yang harus dikuasai yaitu keterampilan pointing dan keterampilan shooting. Pointing adalah jenis lemparan untuk mendekati boka target lebih dekat dari bosi lawan, sedangkan shooting adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Di dalam keterampilan pointing atlet dapat melakukan lemparan dengan berbagai model latihan keterampilan pointing. Ada beberapa cara melakukan teknik pointing, yaitu roll (menggelinding), half/soft lob (melambung sedang) dan high lob (melambung tinggi). Keterampilan shooting memiliki beberapa cara melakukannya diantaranya yaitu shot on the iron (pukulan pada bosi), short shot (pukulan pendek) dan ground shot (pukulan mendarat).

Mental Training dalam Olahraga Petanque

Karakteristik khusus olahraga petanque dilihat pada faktor antropometris (struktur, proporsi, dan komposisi) tubuh, faktor fisik bagian fisiologis dan biomotoris yang menghasilkan saat lemparan dilakukan. Penampilan fisik seseorang juga dipengaruhi oleh faktor psikologis. Faktor psikologis dan tingkah laku meliputi (motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggungjawab, rasa social, hasrat ingin menang dan sebagainya (Herman, 2011).

Olahraga petanque merupakan olahraga yang tidak hanya mengandalkan fisik saja, namun juga Kesehatan mental dan kepercayaan diri yang kuat. Dalam kamus psikologi yang dikemukakan oleh Kartono & Gulo (dalam Komarudin,

2015:2) menjelaskan bahwa mental menyinggung masalah pikiran, akala tau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang di dasari oleh individu. Pada olahraga petanque atlet seringkali mengalami tekanan dan kecemasan yang berarti pada saat pertandingan, sehingga menimbulkan stress dan mendapatkan poin yang sedikit. Terlebih di nomor shooting game yang hanya mengandalkan kemampuan individu untuk meraih poin tertinggi. Pencapaian performa atlet dipengaruhi oleh kepercayaan diri secara konsisten, untuk itu para pelatih harus memperhatikan dan menerapkan mental training dalam olahraga petanque.

Permasalahan di Lapangan

Sejak pandemi *Covid-19* melanda di berbagai negara termasuk Indonesia, pemerintah mulai memberlakukan protokol kesehatan sangat ketat bahkan sampai menerapkan PPKM darurat yang sudah pasti mengganggu penyelenggaraan olahraga dan sejumlah kegiatan lainnya. Di Jawa Barat sendiri penyelenggaraan kejuaran-kejuaraan ditunda bahkan babak kualifikasi (BK) Porprov Jawa Barat di tunda, yang pada awalnya akan dilaksanakan pada bulan juli ini. Dengan ditundanya sejumlah perhelatan olahraga, para pelatih dan atlet professional harus menyusun ulang program latihan agar pada saat pertandingan dilaksanakan kembali atlet berada pada performa terbaik. Tentu ini tantangan pelatih dalam menghadapi atlet-atlet yang sudah barang tentu akan menimbulkan penurunan mental, kecerdasan pelatih akan diuji dalam menghadapi situasi seperti ini.

Dampak lainnya yang ditimbulkan adalah proses pencairan dana hibah pemerintahan daerah, sampai detik ini belum adanya pencairan anggaran sehingga proses pembinaan sedikit terkendala. Melihat hal tersebut atlet mulai resah dikarenakan dalam proses pembinaan untuk menghadapi pertandingan membutuhkan beberapa

kebutuhan yang harus tercukupi, salah satunya makan, minum dan transportasi. Selama ini atlet cabang olahraga petanque masih menggunakan dana pribadi, yang mana pembinaan dan latihan dilakukan minimal 6 kali dalam seminggu secara terus menerus.

Melihat dari karakteristik atlet yang beragam dari kalangan bawah hingga kalangan menengah, kendala tersebut sangatlah mengganggu dalam proses latihan/pembinaan khususnya dalam cabang olahraga petanque, sehingga untuk mencukupi beberapa kebutuhan atlet tak jarang para pelatih rela mengeluarkan dana pribadi untuk membantu atletnya. Pandemi *covid-19* memberikan tantangan bagi para pelatih atlet dalam proses pembinaan dengan kata lain “siapa yang kuat dan siapa yang bisa bertahan maka merekalah yang akan memberikan prestasi luar biasa nantinya”.

Solusi

Pandemi *covid-19* memang memberikan tantangan bagi kita, khususnya pelaku olahraga. Berbagai permasalahan baru dalam dunia olahraga muncul, salah satunya berbagai penyelenggaraan kejuaraan ditunda dan alokasi dana yang seharusnya untuk pengembangan prestasi olahraga dialihkan. Melihat situasi dan kondisi yang sekarang seharusnya pemerintah daerah selain memperhatikan aspek kesehatan dan keselamatan, juga masih harus memperhatikan proses pembinaan olahraga berprestasi, karena pembinaan dan pembibitan olahraga harus tetap berjalan.

Babak kualifikasi (BK) Porprov Jawa Barat resmi ditunda, beberapa cabang olahraga yang ambil andil mengharumkan nama daerahnya terus-menerus putar otak untuk menyikapi hal tersebut. Para pelaku olahraga khususnya pada cabang olahraga petanque masih terus berjuang dan rela mati-matian untuk berjuang di berbagai kejuaraan multi event, nasional maupun internasional untuk mewujudkan prestasi

terbaik, salahsatunya dengan tetap melakukan latihan rutin di masa pandemi seperti ini. Latihan tetap dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan. Pagi, siang dan malam pelatih terus menerus putar otak supaya anak didiknya tetap berada di performa terbaik untuk menghadapi kejuaraan, sedangkan atlet rela mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran untuk tetap fokus dan terus mengasah kemampuannya, akan tetapi perjuangan dan kerja keras kami tidak akan maksimal apabila tidak adanya dukungan dari pemerintah daerah. Seperti yang di kemukakan oleh Presiden Republik Indonesia, Joko Widodo dalam wawancara pada perhelatan akbar Asian Games 2018 lalu “Prestasi atlet Indonesia hasil dari kerja keras dan pengorbanan, mari kita dukung”. Dukungan moral dan material sangatlah penting bagi kami selaku pelaku olahraga untuk mewujudkan prestasi yang gemilang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. (2009). *Theory and Methodology of Training* (Terjemahan). (Sarwono, Ed.).
- Herman. (2011). Psikologi olahraga. *Jurnal ILARA*, 11(2), 1–7.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga* (3rd ed.). PT. Remaja Rusdakarya.
- <https://nasional.kontan.co.id/news/dampak-wabah-corona-pon-xx-papua-resmi-ditunda-hingga-oktober-2021>
- Pelana, Ramdan, Achmad & Caca. (2020). *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*. Rajawali Pers. Depok.
- Saputra, M. F. B., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2019). Management Analysis of Indonesian Petanque Federation Province (FOPI) Central Java in Supporting Sports Achievement in Indonesia. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(2), 837. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i2.895>



GAMBARAN *EVENT* OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA

Dennys Christovel Dese, S.Psi., M.B.A¹⁹

PJKR FKIK UKSW Salatiga

“Dari sebagian besar event olahraga rutin yang ada di Indonesia, ada beberapa event yang sedang berlangsung namun dihentikan atau tidak diselesaikan tanpa pemenang atau juara, ada juga yang baru akan dilaksanakan namun ditunda yang akhirnya juga dibatalkan atau tidak dilaksanakan sama sekali.”

Virus Corona terkonfirmasi pertama kali ditemukan pada akhir tahun 2019 di kota Wuhan, China. Dimana penyebaran virus tersebut sangat cepat menjangkit hampir keseluruhan negara-negara di dunia. Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak penyebaran virus Corona yang diperkirakan terdeteksi masuk pertama kali di Indonesia sekitar pada minggu terakhir bulan februari tahun 2020. Setelah dikonfirmasi oleh pemerintah pusat bahwa benar virus tersebut telah masuk ke Indonesia, sejak itu semua sektor kehidupan sosial di Indonesia mulai waspada dan dinyatakan bahwa negara Indonesia mulai darurat kesehatan yang diumumkan langsung oleh pemerintah pusat

¹⁹ Penulis lahir di Poso, 24 Desember 1991, penulis merupakan Dosen Universitas Kristen Satya Wacana dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Kristen Satya Wacana (2015), sedangkan gelar *Master Of Business Administration* (M.B.A) diselesaikan di Universidad Catolica San Antonio De Murcia (UCAM) pada Program Studi *MBA Sport Management* (2017).

melalui Presiden dan diuruskan oleh semua kepala daerah hingga semua lapisan masyarakat tanpa terkecuali.

Salah satu yang menjadi himbauan utama oleh pemerintah dalam mencegah penyebaran virus corona di Indonesia yaitu perlu diterapkannya *Physical Distancing* atau biasa disebut dengan menjaga jarak fisik minimal 1 (satu) meter. Tentu dengan diterapkannya himbaun tersebut, masyarakat diminta untuk mengurangi aktifitas yang menyebabkan terjadinya kerumunan orang banyak sehingga dapat membahayakan atau mempermudah penyebaran virus corona. Pembatasan kegiatan aktifitas masyarakat tentu berdampak pada semua kegiatan masyarakat yang dimana pada kegiatan tersebut akan menimbulkan keramaian atau kerumunan seperti halnya kegiatan atau *event-event* olahraga. Saat pertama kali dikonfirmasi bahwa virus corona telah masuk ke Indonesia, saat itu pula hampir semua kegiatan *event* olahraga ditangguhkan sementara atau ditunda sampai waktu yang belum ditentukan pada saat itu, akan tetapi akhirnya hampir semua *event* olahraga tersebut diberhentikan secara total atau tidak dilanjutkan sama sekali mengingat kondisi masyarakat yang terpapar virus tersebut grafiknya semakin naik. Dari sebagian besar *event* olahraga rutin yang ada di Indonesia, ada beberapa *event* yang sedang berlangsung namun dihentikan atau tidak diselesaikan tanpa pemenang atau juara, ada juga yang baru akan dilaksanakan namun ditunda yang akhirnya juga dibatalkan atau tidak dilaksanakan sama sekali. Sebut saja diantaranya adalah kompetisi sepak bola nasional yaitu Liga 1 tahun 2020 yang secara resmi ditunda oleh PSSI terhitung sejak tanggal 22 Maret 2020 yang dimana laga terakhirnya dimainkan pada tanggal 15 Maret 2020. Kompetisi tersebut awalnya direncanakan ditunda sampai akhir bulan Mei 2020, yang jika situasi membaik akan kembali digelar pada awal bulan Juli 2020, namun akhirnya secara resmi kompetisi Liga 1 tahun 2020 secara resmi diberhentikan atau tidak dilanjutkan sama sekali.

Selain kompetisi sepak bola nasional, salah satu *event* besar olahraga nasional yang awalnya ditunda namun akhirnya juga diberhentikan adalah *Indonesian Basketball League* (IBL) tahun 2020 atau kompetisi bola basket kasta tertinggi di Indonesia. IBL tahun 2020 ditunda pada bulan maret 2020 yang direncanakan pada saat itu akan kembali dilanjutkan pada tanggal 13-27 Oktober 2020, dimana pengumuman itu juga disampaikan bahwa kompetisi IBL akan dilanjutkan langsung ke babak *playoff*, dengan mengambil 8 tim dari klasemen sementara dengan melihat hasil dari laga terakhir yang dimainkan yaitu pada seri 6 di kota Surabaya. Namun, sama halnya dengan kompetisi Liga 1, karena pandemi virus Corona sehingga pada akhirnya IBL tahun 2020 juga diberhentikan secara resmi yang diumumkan oleh pihak PERBASI.

Satu lagi *event* olahraga yang cukup besar di Indonesia yang juga terdampak oleh pandemi virus Corona, selain dari cabang olahraga beregu, ada juga dari nomor olahraga perorangan, dimana nomor cabang olahraga ini cukup besar dan sangat banyak menarik peserta untuk berpartisipasi baik dari lokal Indonesia maupun mancanegara. *Event* olahraga tersebut yaitu Borobudur Marathon, dimana setiap tahunnya peserta *event* olahraga ini mencapai lebih dari 10.000 orang untuk semua nomor lomba yang diperlombakan. Borobudur Marathon 2020 belum sempat terlaksana sama seperti tahun-tahun sebelumnya, dimana direncanakan untuk tahun 2020, Borobudur Marathon akan dilaksanakan pada tanggal 15 November 2020. Pendaftaran peserta *Event* ini, telah dibuka sejak tanggal 15 Maret 2020, dimana pada bulan-bulan tersebut Indonesia diketahui telah darurat virus Corona, akan tetapi pihak panitia penyelenggara belum menginfokan penundaan ataupun perubahan penyelenggaraan *event* ini karena mengingat saat itu Borobudur Marathon baru akan dilaksanakan pada bulan November 2020. Pada tanggal 13 Juli 2020, melalui akun resmi sosial media Instagram Borobudur Marathon,

mengumumkan secara resmi bahwa *event* ini tidak dapat dilaksanakan seperti rencana sebelumnya, dimana perubahan tersebut adalah bahwa Borobudur Marathon tetap akan dilaksanakan namun secara virtual, dengan kata lain tidak ada peserta umum yang akan merasakan pengalaman berlari di area Candi Borobudur Magelang secara langsung. Para peserta yang boleh mengikuti perlombaan ini secara langsung di area Candi Borobudur hanyalah mereka yang digolongkan sebagai peserta elit atau disebut dengan peserta *Elite Race*, yang hanya diikuti oleh sebanyak 26 atlet yang terdiri dari 17 atlet putra, dan 9 atlet Putri yang tentu dengan protokol kesehatan yang sangat ketat.

Selain beberapa *event* Olahraga diatas yang ditunda maupun dibatalkan pada tahun 2020 akibat dari pandemi Virus Corona, berikut beberapa *event* besar lainnya yang batal terselenggarakan di Indonesia : \

Tabel 1. Tabel *Event* Olahraga 2020

Event Olahraga	Rencana Pelaksanaan
e-Sport Free Fire Championships Cup 2020	14-15 Maret & 19 April 2020
Formula E 2019-2020	Juni 2020
Kualifikasi Piala Dunia 2020 (Indonesia Vs Uni Emirat Arab)	31 Maret 2020
Piala AFF U-18/19 2020	Juli-Agustus 2020
Piala AFF U-15/16 2020	Juli-Agustus 2020.
Piala AFF Putri U-18/19 2020	Mei 2020
Piala AFF Putri 15/16 2020	Juli-Agustus 2020.
Indonesia Open 2020	16-21 Juni 2020.

Setelah tahun 2020, dengan begitu banyak *event* Olahraga di tanah air yang terdampak oleh pandemi Virus Corona dengan diberhentikan atau ditiadakannya sama sekali *event-event* tersebut, pada tahun 2021 beberapa federasi olahraga

tetap berusaha untuk mencoba mengadakan kompetisi atau *Event* Olahraga mereka dengan memperhatikan protokol kesehatan yang sangat ketat. Salah satu yang cukup dikenal sukses menyelenggarakannya adalah kompetisi bola basket tertinggi di Indosnesia, yaitu *Indonesian Basketball League* (IBL) tahun 2021. Menggumakan format yang berbeda dengan kompetisi tahun sebelumnya, dimana IBL 2021 tidak menggunakan pemain asing atau dengan kata lain semua peserta IBL 2021 adalah warga Negara Indonesia (WNI). Sistem kompetisinya juga cukup berbeda, dimana pada IBL 2021, panitia hanya menunjuk satu tempat penyelenggaraan untuk semua babak penyisihan IBL 2021 yaitu di Vila Robinson, Cisarua Bogor. Sedangkan untuk babak *playoff* hingga partai final, dilaksanakan di Mahakan Arena, Kelapa Gading, Jakarta. Untuk babak penyisihan, dimulai pada tanggal 10 Maret 2021 – 10 April 2021, sedangkan babak *playoff* hingga final dimulai pada tanggal 23 Mei – 06 Juni 2021. Kompetisi ini dikenal cukup berhasil dan sukses terselenggarakan hingga akhir, walaupun pada babak penyisihan tidak boleh dihadiri oleh penonton sama sekali.

Sama halnya dengan kompetisi sepak bola Indonesia, yaitu Piala Menpora 2021 sukses dilaksanakan dari awal hingga akhir, dimana Piala Menpora dilaksanakan pada tanggal 21 Maret 2021 dan berakhir pada tanggal 25 April 2021. Namun, kompetisi Liga 1 yang rencananya akan bergulir pada awal bulan Juli 2021, kembali ditunda oleh PSSI karena adanya peningkatan penyebaran virus Corona di Indonesia dengan varian baru, sehingga pemerintah Indonesia menerapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Dan sampai pada tulisan ini dibuat kompetisi Liga 1 masih ditunda sampai batas dan waktu yang belum ditentukan.

Penyebaran Virus Corona di Indonesia benar-benar terbukti sangat mempengaruhi semua sektor di Indonesia, secara khusus berdampak pada ketidakmaksimalnya penyelenggaraan semua *Event* Olahraga di Indonesia.



DAMPAK KEBIJAKAN PSSI TENTANG PENUNDAAN KOMPETISI LIGA 1 TERHADAP ATLET SEPAK BOLA DI MASA PANDEMI COVID-19

Hikmat Kodrat, S.Or²⁰

Universitas Pendidikan Indonesia

“Olahraga sepak bola di masa pandemi juga memberikan dampak yang sangat besar terhadap atlet sepak bola profesional yang merumput di Indonesia. Pandemi juga berimbas kepada kontrak kerja yang disusun antara pemain sepak bola profesional dengan klub yang menaunginya sebelum adanya pandemi ini”

Sejak munculnya wabah virus COVID-19 yang mengancam kesehatan dan keselamatan seluruh umat manusia. Sejak pertama kali terdeteksi di Wuhan, Tiongkok, penyakit COVID-19 telah memberikan dampak signifikan dalam berbagai sektor lintas negara. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sendiri telah mengumumkan penularan COVID-19 sebagai pandemi global sejak 13 Maret 2020 yang secara efektif meningkatkan perlindungan negara-negara dunia. COVID-19 ini merupakan virus yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Virus

²⁰Penulis lahir di Sukabumi, 05 Agustus 1995, penulis merupakan Mahasiswa Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Konsentrasi Manajemen Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Pendidikan Indonesia (2019), Penulis juga aktif di Organisasi olahraga pada saat jadi mahasiswa S1 penulis sempat jadi Ketua UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Sepakbola UPI tahun (2017-2018), Penulis juga aktif sebagai pengurus PSSI Kabupaten Bnadung Bidang SDM dan Diklat (2019). Dan Menajdi bagian dari PSSI Kota Bandung sebagi wasit Sepak bola.

tersebut dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah menyebar secara luas di lebih dari 190 negara dan teritori lainnya. Sejak diklasifikasikan sebagai pandemi, pemerintah Indonesia menetapkan penyebaran COVID-19 sebagai bencana non-alam melalui keluarnya Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non-alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) Sebagai Bencana Nasional. COVID-19 pertama kali terdeteksi di Indonesia 13 Maret 2020 selanjutnya menyebar secara nasional yang semakin menjadi tiap harinya. Penyebaran virus tersebut memberikan dampak besar terhadap perekonomian, Sektor Pendidikan, Bahkan tatanan pemerintahan, serta dunia olahraga salah satunya olahraga sepak bola yang terkena dampak Covid-19.

Olahraga sepak bola di masa pandemi juga memberikan dampak yang sangat besar terhadap atlet sepak bola professional yang merumpuk di Indonesia. Pandemi juga berimbas kepada kontrak kerja yang disusun antara pemain sepak bola professional dengan klub yang menaunginya sebelum adanya pandemi ini. Kontrak sebagai persetujuan tertulis antara dua pihak atau lebih untuk menciptakan hubungan hukum yang menimbulkan kewajiban yang dapat dilakukan atau dikenali menjadi dasar hubungan antara pemain dan klub. kontrak dalam dunia olahraga tidaklah berbeda dengan kontrak perdata pada umumnya, keduanya terikat pada hubungan kontraktual serta harus mengacu pada standar/syarat sahnya suatu perjanjian atau kontrak. Standar kontrak khususnya dalam sepak bola umumnya diatur oleh liga yang membawahi pemain dan klub sepak bola profesional.

Setelah kontrak di sepakati antara pemain dan klub kini menjadi kewajiabn pemain untuk mengabdikan serta berlaga di kompetisi sepak bola Indonesia. Kompetisi liga 1 merupakan level tertinggi dalam pelaksanaan liga professional sepak bola Indonesia yang di ikuti 18 (delapan belas) klub yang lolos serta telah meinguti kometisi berjengjang hingga klub

tersebut layak mengikuti kompetisi sepak bola tertinggi di Indonesia. Kompetisi sepak bola profesional di Indonesia berjalan di bawah naungan serta kebijakan dari Persatuan Sepak bola seluruh Indonesia (PSSI) yang merupakan induk organisasi sepak bola Indonesia yang telah berdiri sejak 19 April 1930 di Jakarta serta PT. Liga Indonesia Baru (PT.LIB) di bawah naungan PSSI bertindak sebagai operator resmi Liga 1 dalam melaksanakan kompetisi sepak bola Indonesia.

Namun nasib sepak bola Indonesia kandas setelah di keluarkannya Surat PSSI Nomor 5 tahun 2020 tentang Penghentian kompetisi tahun 2020. Penghentian kompetisi sepak bola berpengaruh kepada keadaan finansial klub sepak bola. Klub sepak bola bertanggung jawab penuh terhadap pemenuhan hak bagi para pekerjanya sesuai dengan kontrak yang telah disepakati bersama, mulai dari pemain, pelatih, official team, manajemen, staff dan lain sebagainya yang terlibat di dalam suatu klub sepak bola. Dampak yang terasa dengan diberhentikannya kompetisi yakni tidak adanya pemasukan untuk klub, penundaan jadwal pertandingan dan banyaknya pihak sponsor yang memilih untuk mundur sehingga terjadi kekacauan di dalam kontrak pemain sepak bola yang mengakibatkan adanya pihak yang dirugikan dalam kondisi pandemi saat ini. Pemain sepak bola di Indonesia pun saat ini terpaksa harus menerima keputusan yang dirasa tidak adil dari PSSI perihal status force majeure dalam pembayaran gaji pemain. PSSI mengeluarkan surat keputusan Nomor 48/SKEP/III/2020 yang menyatakan bahwa klub berhak memangkas masing-masing gaji pemain mereka sebesar 75% dari total nilai kontrak yang pada mulanya sebelum kompetisi dimulai sudah ditandatangani dan disetujui oleh masing-masing pihak, yakni antara klub dengan pemain sepak bola. Salah satu klub sepak bola Liga 1 di Indonesia yang melakukan pemotongan gaji sebesar 75% kepada para pemainnya adalah klub Persib Bandung.

Hal tersebut diungkapkan oleh Komisaris PT PBB Umuh Muchtar mengatakan pemotongan gaji mengikuti anjuran

dari PSSI. Otoritas sepak bola di Indonesia tersebut sebelumnya mengarahkan klub untuk menyesuaikan gaji pemain dan ofisial selama jeda kompetisi. Dari Maret hingga Juni, klub dianjurkan memangkas gaji sebesar 75%. Terlebih, imbas pandemi corona Covid-19, federasi telah menyatakan status force majeure untuk kompetisi musim 2020 sejak Maret hingga Juni 2020. Karenanya, hal tersebut menjadi landasan manajemen Persib untuk memotong gaji Supardi Nasir dan kawan-kawan. "Ini kebijakan dari PT mengambil keputusan karena sesuai anjuran PSSI".

Menanggapi hal tersebut, kapten persib bandung akangat bicara terkait kebijakan pemotongan gaji yang memang merugikan pihak pemaian.

- a. Apakah Manajemen Persib mengikuti kebijakan yang telah di keluarkan PSSI Terlkait pemotongan gaji para pemain sebesar 25%
 - Untuk saat ini Persib selalu taat kepada PSSI, serta selalu taat kepada keputusan yang telah di kelurkan PSSI, sejauh ini Persib Bandung tetap mengikuti kebijakan yang telah di kelurkan pemangku kebijakan dalam hal pemotongan gaji.
- b. Terkait kebijakan PSSI hanya menyinggung gaji di bulan maret-juni 2020, kmeudian bagaimana gaji di bulan juli 2020 sampai saat ini?
- c. Di awali bulan maret 2020 kemarin pihak klub tetap memberikan gaji 25%, akan tetapi saya sebagai pemain professional tidak mau memperbincangkan klub sepertinya hal tersebut sama yang di Persib Bandung. Akan tetapi kita jajaran pemain persib selalu kerja keras, jadi kalau kita pulang jangan pikir pemain persib itu nyantai berleha-leha, Tidak karena ini menjadi tugas kami sebagai pemain, Dalam seminggu mungkin 5 hari kita latihan, sabtu dan minggu kita ada kesempatan buat keluarga. Di masa pandemic ini kami tetapi latihan dan hasilnya bisa di laporkan melalui video. dan pelatih

sangat percaya sama pemain, sebenarnya kalo berbicara tentang professional jujur itu sudah jadi bagian personal kami. Kita pemain professional, banyak hal-hal yang dirugikan, akan tetapi kita sebagai pemain terkadang tidak menerima keputusan yang memang merugikan kita sendiri sebagai pemain dan para pemangku kebijakan tidak peduli dengan professional kita sebagai pemain. Dengan kondisi seperti ini keuangan/financial semua klub liga 1 berbeda satu sama lain, apakah pihak PSSI memperhatikan terkait keuangan klub yang memang sedang menurun.

- Saya pribadi kurang memahami masalah itu, karena dalam kondisi seperti ini tentunya para sponsor banyak yang mereka pertimbangkan, karena memang tidak ada pertandingan, apa yang mereka jual, paling medsos, dan media social pun tidak terlalu signifikan berpengaruh terhadap mereka.
- d. Apakah ada bantuan support financial dari PSSI untuk klub, staf, pemain dan pelatih ?
- saya pikir kalau itu orang-orang menejemem lebih memahami lah, saya tidak paham masalah itu, pada saat ini kami fokuskan bagaimana saya berlatih, bagaimana memberikan yang terbaik untuk tim, kalau ranahnya masalah kebijakan masalah keuangan saya kurang memahami.
- e. Apa pesan-pesan anda sebagai pemain klub Persib Bandung untuk pssi buat kedepan nya untuk memajukan persepakbolaan di Indonesia?
- Ya tentunya dalam kondisi seperti ini, satu yang pertama yang harus kita lakukan berdoa bersama semoga covid ini cepat berlalu, ketika covid ini berlalu mudah untuk orang-orang untuk mengambil kebijakan, pertimbangan, keamanan dan saya pikir lebih mudah dari pada keselamatan walaupun ada hubungannya dengan keselamatan manusia juga

seperti itu, tapi virus ini kan kita tidak tahu seperti apa, harapan saya ke pssi ketika liga ini layak dilanjutkan ayo kita jalankan sama-sama dengan tegas kan protocol kesehatan yang jelas, supporter benar benar tidak datang ke stadion, walaupun supporter itu datang pssi harus buat hukuman tanpa pandang bulu, tanpa ampun, ya itu yang akan membuat orang akan sadar, misalkan memang ada bukti? Langsung hukum, syarat ada buktinya, ketika itu berjalan dan orang-orang akan berpikir berkali-kali untuk melakukan kesalahan, supporter akan berpikir kalau nanti memaksakan ke stadion tim kita akan rugi nanti, kalau liga ini akan tetap di lanjutkan, dan saya berharap liga ini di lanjutkan, dan mudah-mudahan protokol yang di diterapkan itu memang kita laksanakan, sejauh ini contohnya di menpora cup kemaren kita sebagai pemain bola memang sudah melaksanakan itu, dan setiap mau pertandingan kita di swab, kalau wali kota cup kemaren kalau misalkan tidak di tunda itu setiap hari kita harus swab, tetapi kondisinya memang tidak memungkinkan untuk dilanjutkan, kita tahu kondisi sedang lockdown semua, hampir semua kota memang lagi meningkat, itu harapan saya sebagai pemain sepakbola, saya berharap kalau liga ini berjalan dan saya berharap liga ini berjalan, lakukan prokes yang tepat dan tegas gitu, itu yang jawaban yang saya berikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Futaki, Danial Akta. "Hak-Hak Pemain Sepak Bola Dalam Penundaan Liga Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurist-Diction* 4.3 (2021): 905-930.
- Hatami, Raka Fauzan. "Perjanjian Kerja Antara Pemain Sepak Bola dan Klub Sepak Bola Indonesia Dengan Lex

Sportiva dan Undang-Undang Ketenagakerjaan." *Jurnal Wawasan Yuridika* 3.1 (2019): 93-114.

Surat keputusan Nomor 48/SKEP/III/2020 Kompetisi liga 1 dan liga 2 musim 2020 dalam status keadaan tertentu darurat bencana virus corona (Covid-19

Kristiyanto, Eko Noer. "Peranan Kementerian Hukum dan HAM dalam Melindungi Hak Eksklusif (Merek) Klub Sepak Bola Profesional di Indonesia." *Jurnal Penelitian Hukum De Jure* 21.1 (2021): 75-90.



POLA PELAKSANAAN KEJUARAAN SENI PENCAK SILAT VIRTUAL DALAM MENDUKUNG PENINGKATAN PRESTASI PADA MASA PANDEMI COVID-19

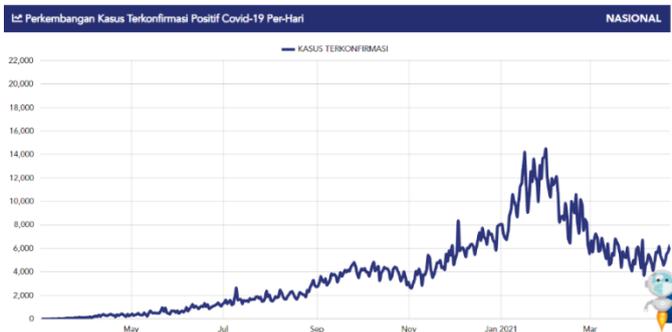
Apriya Maharani Rustandi, S.Pd²¹

Universitas Pendidikan Indonesia

“Pertandingan secara virtual telah banyak dilaksanakan dalam berbagai bidang olahraga, salah satunya ialah pencak silat”

Covid-19 memberi dampak yang sangat besar terhadap perubahan kehidupan manusia yang beralih secara cepat menuju era digital, tak terlepas salah satunya partisipasi dalam berpolitik di kampus. Data yang menunjukkan sampai hari ini terdapat 1,55 juta kasus covid-19 dan meninggal dunia 42.064 jiwa di Indonesia (BNPB, 2020). Data tersebut diperoleh dari gugus tugas percepatan penanganan Covid-19. Data dari tahun ke tahun penyebaran covid-19 semakin besar dan diperparah lagi dengan kasus yang meninggal dunia. Pencegahan dari virus covid-19 dapat dilakukan dengan tindakan pencegahan yang umum yakni vaksin atau strategi lain dengan menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak atau *physical distancing*.

²¹Penulis lahir di Batam, 28 April 1998, penulis merupakan Mahasiswa Pasca di Universitas Pendidikan Indonesia dalam bidang Pendidikan Kewarganegaraan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia (2021). Penulis aktif dalam kegiatan pencak silat yang diselenggarakan oleh perguruanannya semenjak dari Sekolah Menengah Atas.



Gambar 1.1 Perkembangan Kasus Positif Covid-19 Per Hari

Physical Distancing menjadi salah satu syarat dari upaya pencegahan virus covid-19, sehingga dalam hal peraih prestasi pada masa pandemi ini semakin menurun. Sebagaimana yang diketahui bahwa pengadaan dari lomba luring akan mengakibatkan suatu kegiatan papasan dari satu dan dua orang pemain pertandingan, hal tersebut dapat membuka peluang adanya penyebaran virus covid-19. Hal ini dapat diatasi oleh pemerintah dengan melakukan sebuah pembatasan dalam melakukan aktivitas, karena virus ini dapat menyebar dengan cepat jika ada banyak orang yang berkerumun dan tidak melakukan jaga jarak/*physical distancing*. Selain itu, pencegahan covid-19 dapat disiasati dengan adanya pertandingan virtual, pertandingan virtual bukan pertandingan yang tabu dimasa pandemi seperti ini sehingga penyelenggaraannya semakin marak dilakukan.

Pertandingan secara virtual telah banyak dilaksanakan dalam berbagai bidang olahraga, salah satunya ialah pencak silat. Pencak silat adalah salah satu olahraga beladiri yang berakar dari bangsa Melayu. Pencak merupakan permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak dan sebagainya. Sedangkan, silat dapat diartikan sebagai intisari pencak untuk secara fisik membela diri dan tidak dapat digunakan untuk pertunjukan (Oong

Maryono, 2000: 5). Pertandingan pencak silat *online* marak diselenggarakan karena keefektifitasannya dalam situasi pandemi saat ini dan menjadi solusi sebuah pertandingan yang biasa dilakukan secara *offline*.

Pertandingan silat *online* ini relatif baru yang menyatukan bidang budaya, teknologi, olahraga dan bisnis (Jin, 2010). Pada tahun 2006, Wagner berpendapat bahwa pertandingan olahraga virtual terlalu sempit untuk didefinisikan jika itu hanya dilihat sebagai cara kompetitif bermain game komputer dalam lingkungan profesional. Sebaliknya, Wagner mengembangkan definisi untuk pertandingan olahraga virtual sebagai bidang kegiatan olahraga dimana orang mengembangkan dan melatih kemampuan mental atau fisik dalam penggunaan teknologi informasi dan komunikasi. Wagner memperluas definisi, meninggalkan ambiguitas dalam cara pertandingan olahraga virtual, pernyataan bahwa orang-orang berkembang dan berlatih dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi dalam pertandingan olahraga virtual dan cenderung mengabaikan aspek kompetisi. Persaingan penting untuk dimasukkan dalam dikarenakan fondasi dari pertandingan olahraga virtual yang berpusat pada persaingan. Pertumbuhan dan penayangan pertandingan olahraga virtual sebagian besar disebabkan oleh aksesibilitas kontes yang online dan secara interaktif terlepas dari lokasi. Tentunya pertandingan secara *online* dapat membuka peluang besar bagi mereka yang ingin memperbanyak prestasi di masa pandemi.

Perlombaan di masa pandemi menjadi sebuah tantangan bagi mereka yang ingin memperoleh prestasi lebih banyak lagi, kegiatan olahraga utamanya olahraga prestasi yang mana setiap atlet dituntut untuk meraih prestasi yang lebih bagus dari sebelumnya atau dituntut untuk lebih bagus dari prestasi lawan mainnya. Langkah-langkah untuk meraih prestasi tidak semudah membalikkan telapak tangan, perlu semangat, latihan yang rutin, serta kerja keras untuk meraih prestasi yang diinginkan. Selain faktor latihan yang notabene

berada dalam wilayah fisik, maka faktor psikologis dari tiap-tiap atlet pun perlu dirangsang, dilatih, dan dikembangkan. Pelatih bisa memotivasi atlet bagi siapa saja atletnya yang mampu meraih prestasi tertentu, terlebih lagi di masa pandemi ini diperlukan lebih banyak motivasi untuk para atlet. Peningkatan prestasi di masa pandemi ini, salah satunya dapat dilakukan dengan kejuaraan seni pencak silat virtual, bagi mereka yang aktif dalam pertandingan seni pencak silat.

Pelaksanaan dari kejuaraan seni pencak silat virtual, dilakukan dengan beberapa prosedur atau tahapan. Pertama, pendaftaran dan administrasi yang dilakukan secara online oleh peserta yang ingin mengikuti kejuaraan ini. Kedua, peserta mengirimkan rekaman video baik dalam kategori tunggal tangan kosong, tunggal full, ganda tangan kosong, ganda tangan kosong dengan senjata dan beregu. Ketiga adalah pelaksanaan pertandingan, pelaksanaan pertandingan dilakukan secara offline oleh panitia dan wasit juri yang berkumpul dalam suatu lokasi yang sudah terkoneksi dengan internet serta kebutuhan lain yang terkait dengan siaran langsung di YouTube tentunya sudah dengan mematuhi protocol kesehatan yang berlaku, sedangkan peserta kejuaraan seni pencak silat virtual dapat menonton di YouTube dan menyaksikan penilaian sekaligus pemerolehan juara yang sudah ditetapkan oleh wasit juri. Namun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika melaksanakan pertandingan secara online diantaranya koneksi internet, penggunaan barang-barang elektronik, sound system yang baik, dsb. Tidak hanya peralatan yang berhubungan dengan teknologi saat ini, melainkan tata cara pertandingan menjadi sesuatu yang penting demi berjalannya suatu acara dengan meminimalisir hambatan atau kendala yang ada.

Tata cara pertandingan pada pelaksanaan kejuaraan seni pencak silat virtual secara *offline* oleh panitia dan wasit juri ialah pertama, pertandingan didahului dengan masuknya para juri dan setelah memberi hormat serta menyampaikan

laporan tentang akan dimulainya tugas penjurian kepada Ketua pertandingan, para juri mengambil tempat yang telah ditentukan. Kedua, pesilat yang akan melakukan peragaan ada pada rekaman video. Ketiga, pesilat memasuki gelanggang, menunjukkan id-card dan menyebutkan nama sesuai dengan ketentuan pengiriman video sebelumnya. Keempat, penempatan tempat senjata diletakan di dalam gelanggang, setelah itu menuju ke titik tengah gelanggang. Kelima, Memberi hormat kepada Ketua Pertandingan. Keenam, Sebelum peragaan dimulai Ketua Pertandingan memberi isyarat kepada para Juri, Pengamat Waktu dan Aparat Pertandingan lainnya agar bersiap untuk memulai tugasnya. Ketujuh, Waktu penampilan dihitung sejak terdengar aba-aba suara pelatih yaitu "3-2-1... Gong!" yang terekam di video dan KP (Ketua Pertandingan) akan memulai penghitungan waktu, penghitungan berakhir pada jurus terakhir yang diperagakan. Kedelapan, salam pembukaan termasuk dalam rekaman namun tidak termasuk waktu penampilan.

Video yang dikirimkan peserta juga harus memperhatikan dalam pembuatan video yang baik dan benar yakni pencahayaan yang baik dan tidak bias/ backlight. Kedua, posisi atlet wajib dalam kondisi 100% posisi tubuh didalam layer dan posisi kamera berada dalam posisi tengah (*center*), sesuaikan jarak camera dengan atlet, sehingga seluruh rangkaian gerak masuk dalam tampilan video (*in frame*) dan statis (tidak ada *zoom in / zoom out* & camera tidak mengikuti pergerakan atlet) dengan menggunakan tripod. Ketiga, rekaman video harus dilakukan ketika atlet sudah dalam posisi menghadap ke kamera sejak posisi awal. Keempat, video dikirim dengan min resolusi 720p. Kelima, video dikirimkan tanpa ada edit video (mis tulisan, cahaya atau gerakan). Sebuah ketentuan bisa saja dilanggar dengan kecanggihan teknologi saat ini, maka dari itu pola pelaksanaan kejuaraan seni pencak silat virtual, harus

bertindak tegas dengan adanya ketentuan diskualifikasi jika ada peserta yang melakukan editing video.

Ketentuan diskualifikasi dapat ditentukan jika didalam rekaman video pesilat yang memakai pakaian dan atau senjata yang menyimpang dari ketentuan pertandingan maka dapat dinyatakan diskualifikasi (pakai t-shirt atau tombak). kedua, sorakan dari sporter atau di luar/penonton. Ketiga, peserta dapat dinyatakan diskualifikasi jika ada kecurangan dalam video misalnya tambahan editan.

Kejuaraan seni pencak silat virtual menjadi sebuah ajang yang ditunggu-tunggu dimasa pandemi seperti ini dalam peningkatan prestasi para atlet. Hal ini terbukti dengan adanya respon positif dari berbagai pihak atas penyelenggaraan kejuaraan seni pencak silat virtual yang sudah marak dilaksanakan, namun dalam proses pelaksanaannya perlu memperhatikan pola pelaksanaan yang tegas dan lugas untuk kelancaran keberlangsungan kegiatan. Kejuaraan seni pencak silat virtual menjadi salah satu sarana efektif dalam peningkatan prestasi di masa pandemi saat ini.



DAMPAK VAKSINASI PADA PAGELARAN SEPAK BOLA DI SAAT PANDEMI

Muhamad Fahmi Hasan, S.Pd., M.Or.²²

Sekolah Farmasi Institut Teknologi Bandung

“Kolaborasi antara klub sepak bola dan pemerintah diyakini bisa mempercepat angka vaskinsasi nasional. Demi segera terciptanya heard immunity yang membantu kita segera bangkit dari keterpurukan pandemi”

Lagi-lagi, sepak bola nasional harus bersabar untuk menyaksikan berlangsungnya kompetisi dan pertandingan. Di sisi lain, kita tergodaya ketika melihat pertandingan sepak bola antar negara di eropa sudah sangat ramai disaksikan oleh pendukungnya di stadion, beberapa sudah tanpa masker, tanpa jaga jarak, terlihat seperti sedia kala sebelum adanya pandemic covid-19.

Sayang sekali sepak bola kita masih jauh dari itu. Kondisi pandemic yang terus menunjukkan grafik naik menjadi salah satu alasan sulitnya keluar izin penyelenggaraan kompetisi yang membaut gelaran tersebut mundur.

²² Penulis merupakan Dosen pada Kelompok Keilmuan Ilmu Keolahragaan yang berada dibawa Sekolah Farmasi Institut Teknologi Bandung. Sejak 2017 aktif mengikuti penelitian di bidang fisiologi olahraga, nutrisi olahraga hingga kebijakan olahraga. Kini sedang menempuh pendidikan Doktor Farmasi di ITB, dengan fokus penelitian di area suplemen herbal untuk olahraga dan kesehatan. Sampai tahun 2021, penulis telah aktif terlibat di 5 pembuatan buku keolahragaan dan kepemudaan, serta menulis 20 artikel ilmiah yang terbit di jurnal bereputasi internasional dan nasional. Bisa dihubungi di email: fahmi@fa.itb.ac.id

Setidaknya, ada dua alasan mengapa kompetisi mundur, yang pertama tentu karena grafik kasus covid-19 terus menanjak, yang kedua adalah keraguan pemerintah, dalam hal ini Kemenkes dan Polri yang masih ragu kepada klub serta penyelenggara. Keraguan tersebut dirasa wajar, mengingat belum optimalnya sosialisasi dari klub dan juga penyelenggara tentang bagaimana protokol kesehatan dilaksanakan selama latihan, setelah latihan, selama pertandingan, dan setelah pertandingan. Bahkan sejauh ini, baru PT. LIB yang mensosialisasikan protokol kesehatannya, meskipun belum konkrit sampai bagaimana cara menangani jika ada yang positif. Andai sosialisasi proses tersebut dilakukan juga oleh klub dan panpel klub. Begitupun dengan transparansi klub terhadap pemain dan staffnya yang terpapar, andai lebih transparan dan terbuka, apa yang dialami pemain bisa menjadi contoh kepada masyarakat bagaimana harus bersikap dan berindak jika disekitarnya ada yang terkena positif covid-19. Selain itu, protokol kesehatan yang harus diterapkan selama kompetisi bukan hanya selama di tempat latihan dan lapangan pertandingan, akan tetapi hingga ke tempat tinggal para pemain, karena menjadi kurang efektif jika protokol kesehatan hanya berlaku di area latihan dan pertandingan, padahal di sisi lain pemain tetap melakukan interaksi dengan orang banyak di luar area tersebut.

Vaksinasi

Obrolan di pelbagai lini masa mempertanyakan mengapa sepak bola eropa sudah dipenuhi penonton tanpa masker di dalam stadion. Kuncinya ada pada kebijakan vaksinasi masal yang telah tuntas mencapai lebih dari 70% seluruh penduduk yang ada di negara tersebut, atau dengan kata lain telah muncul *heard immunity* pada mayoritas penduduknya. Dengan demikian, persentase resiko terpapar covid-19 dan resiko kematiannya semakin menurun atau beberapa menilai menjadi sangat rendah. Sayangnya, kondisi pandemic nasional belum reda, begitupun dengan vaksinasi yang masih

dibawah 30% dari total seluruh penduduk yang ada di Indonesia. Tentu angka tersebut masih jauh dari *heard immunity*. Akan tetapi sebenarnya sepak bola bisa membantu dan mengambil peran dalam upaya percepatan pengembalian industry sepak bola melalui kontribusinya mempercepat vaksinasi, karena pada akhirnya jika vaksinasi berjalan cepat, akan membantu kondisi *heard immunity* tercipta. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia, bahkan angkanya sangat jomplang dengan peringkat duanya yaitu cabang olahraga bulutangkis, dengan basis masa yang banyak itu tentu sepak bola sangat bisa menjadi alat edukasi dan sosialisasi vaksinasi.

Beberapa pengamat mengutarakan bahwa salah satu kendala vaksinasi bukan hanya ketersediaan vaksinnnya saja, tetapi edukasi dan sosialisasi masih minim kepada masyarakat. Masih banyak masyarakat yang merasa takut terhadap vaksin, selain itu adapula masyarakat yang kesulitan mencari akses kemana mereka harus mendapatkan vaksin. Hal ini dapat diatasi jika para pelaku sepak bola professional membantu pemerintah untuk melakukan edukasi dan sosialisasi tentang vaksinasi. Bahkan untuk pelaksanaan vaksinasi, bisa meminta klub professional untuk menjadi mitra sentralisasi vaksin. Dengan begitu tentu akan merangsang keinginan masyarakat untuk melakukan vaksin, tetapi dengan catatan penyelenggara harus siap untuk menerima kunjungan peserta yang membludak, atau kata lainnya harus dicari sistem serta prosedur yang terbaik dan aman dalam proses vaksinasi.

Apresiasi diberikan kepada sekelompok supporter klub sepak bola nasional yang menggas untuk melakukan sentralisasi disaat klub-klub professional belum tergerak untuk melakukannya. Di Jakarta sebut saja The Jakmania telah kerja sama dengan Pemprov DKI untuk melakukan sentralisasi vaksinasi, begitupun dalam waktu dekan kelompok supporter Viking Fronline sedang berupaya untuk

meningkatkan angka vaksinasi melalui penyelenggaraan sentralisasi vaksinasi. Gerakan-gerakan yang dilakukan kelompok supporter bukti nyata bahwa industry sepak bola ingin segera pulih. Karena pada dasarnya protokol kesehatan seperti masker, cuci tangan dan jaga jarak sudah menjadi kewajiban yang seharusnya menjadi hal yang tidak perlu diingatkan lagi, jika kita ingin menjaga diri kita dan sekitarnya. Sedangkan untuk segera menciptakan kondisi kita yang aman dari pandemic, perlu vaksinasi. Bagaimanapun, yakin tidak yakin solusinya vaksin.

Harapan besar inisiasi para kelompok supporter bisa ditangkap dengan cepat oleh klub professional selaku pemilik basis masa dan juga pemerintah selaku penyedia vaksin. Kolaborasi antara klub sepak bola dan pemerintah diyakini bisa mempercepat angka vaskinsasi nasional. Demi segera terciptanya *heard immunity* yang membantu kita segera bangkit dari keterpurukan pandemic ini. Jika basis masa yang dimiliki oleh sepak bola terkadang sering dimanfaatkan untuk sebagian orang menjadi alat politik, kenapa sulit menjadikan sepak bola menjadi alat untuk kemanusiaan, dalam hal ini mempercepat proses vaksinasi, sosialisasi dan edukasi pandemi.

BAB III

PENINGKATAN KEBUGARAN TUBUH SAAT PANDEMI





JALAN KAKI MERUPAKAN OLAHRAGA YANG PALING COCOK DI MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Lukas Maria Boleng, M.Kes.,AIFO²³

Universitas Nusa Cendana

“Pemberlakuan pembelajaran di masa pandemi covid-19 ini menuntut peserta didik di sekolah dasar untuk lebih memanfaatkan teknologi terutama internet secara efektif dan efisien”

Penyebab utama kematian tahun 1900 adalah pneumonia, influenza, dan tuberkulosis. Hal ini dikenal sebagai penyakit menular karena mereka dapat menyebar ketika kondisi yang menguntungkan bagi bakteri dan virus untuk tumbuh. Pada Saat itu masyarakat lebih bebas dari penyakit menular. Mereka hidup lebih lama dan sekarang masyarakat menjadi korban penyakit tidak menular antara lain Serangan jantung, kanker, tekanan darah tinggi, dan strokes. Sebagian besar bukti menunjukkan bahwa penyakit ini sering muncul dikemudian hari.

Dunia mengalami Pandemi Covid 19, pada tahun 2019 dimulai dari Wuhan (Cina), yang sudah memakan korban begitu banyak di hampir semua benua. Virus atau Bakteri ini berkembang begitu cepat, sehingga WHO dan Pemerintah Indonesia menghimbau semua negara berusaha untuk menjaga warga negaranya dengan menggunakan Protokol

²³ Penulis lahir di Larantuka, Flores Timur, 30 Juli 1959, menyelesaikan pendidikan S1 di FPOK IKIP Negeri Yogyakarta, S2 di IKOR Universitas Airlangga Surabaya, dan S3 di POR Universitas Negeri Semarang.

Kesehatan, yaitu mencuci tangan pada air mengalir dengan menggunakan sabun, menjaga jarak, menggunakan masker, dilarang berkerumun, mengurangi perjalanan dan menjaga imun tubuh dengan melakukan olahraga, mengkonsumsi vitamin, serta berjemur di sinar matahari pada pagi hari.

Untuk menjaga tubuh, tetap bugar, sekaligus mempertahankan imun tubuh selain mengkonsumsi makanan yang bergizi, minum vitamin C dan D, berjemur serta melakukan olahraga secara rutin, teratur dengan intensitas yang cukup. Teori tentang sehat-sakit sebagai suatu kemampuan fungsional hakekatnya merupakan suatu hirarki system gerak, GDE Samba (2007).

Beberapa pakar olahraga mengusulkan jalan kaki, jogging, lari, bersepeda, renang, senam aerobic dan tenis, banyak memberi sumbangan pada kebugaran jasmani dan kesehatan umum jika dilaksanakan secara rutin dan benar, tetapi jika dilihat dari sarana-prasarana, yang termurah, teraman, termudah dan paling sederhana serta mempunyai keuntungan aerobic yang tidak kalah dengan olahraga yang lain dan dilakukan oleh semua usia yang paling populer adalah olahraga jalan kaki dan jogging.

Kita percaya jogging mempunyai keuntungan, tapi joggingpun mempunyai banyak resiko, teristimewa bagi mereka yang tidak pernah melakukannya pada masa-masa sebelumnya. Beberapa jurnal melaporkan bahwa jogging merupakan olahraga yang memiliki resiko tinggi bagi mereka yang mempunyai kecenderungan penyakit jantung koroner. Dari jurnal *of the American Medical Association* melaporkan bila seseorang meninggal akibat serangan jantung pada saat jogging ini disebabkan karena inflamatasi otot jantung, atau karena serangan udara panas (*Sunstroke*) serta yang lain tidak ada pemeriksaan secara jelas. Penelitian lain juga mengatakan bahwa jogging menyebabkan serangan jantung bagi mereka yang memiliki pembuluh darah yang sempit dan disebabkan karena kolestrol terlalu banyak ataupun sebab lain beberapa cabang olahraga seperti jogging

mengakibatkan tekanan darah tinggi pada arteri, menyebabkan sedikit perdarahan.

Keretakan ini diperbaiki dengan proses penyembuhan oleh tubuh sendiri. Keretakan pada dinding pembuluh darah arteri ini meninggalkan bekas dan jaringan pada bekas inilah akan menjadi tempat penyimpanan kolesterol dan kalsium, yang membawa pada penyempitan arteri di tempat bekas luka tersebut. Bila hal ini sering diulang berarti lebih sering tubuh menjadi tempat penyimpanan kolesterol (berupa arterosklerosis), yang akhirnya membawa kepada serangan jantung atau stroke.

Disaat Pandemi Covid 19, menurut Penulis, agar mempertahankan imun tubuh dan untuk menghindari resiko yang tinggi pada mereka yang mempunyai masalah jantung dan pembuluh darah koroner maka pemecahannya dapat dijalankan dengan melakukan olahraga jalan kaki yang sedikit mengandung resiko. Keuntungan dari jalan kaki dapat dirinci sebagai berikut :

1. Dapat dilaksanakan kapan saja, dimana saja dan tidak menuntut alat khusus, bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama, ini adalah salah satu keunggulan olahraga jalan kaki.
2. Bagi manula, lebih cocok melakukan olahraga dengan berjalan kaki, karena bagi yang memiliki berat badan lebih, tidak memaksa lutut untuk menahan berat badan lebih, jika dibandingkan dengan lari dan lebih menyenangkan serta dilakukan dengan santai.
3. Olahraga jalan kaki yang menyenangkan, memberi perasaan pada orang yang sehat, sambil menikmati pemandangan alam, menyegarkan mata dan menghirup udara segar jika dilakukan di alam terbuka atau pengunungan.
4. Memberi keuntungan kesegaran jasmani kardiovaskuler dan kesehatan seperti jogging dan sebagainya.

5. Bagi orang yang sering melakukan olahraga aerobic, memiliki kelebihan antara lain menambah aliran dan mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh. Perubahan sirkulasi akan meningkatkan aliran darah ke otot, sementara sirkulasi yang adekuat pada bagian tubuh lain harus dipertahankan, (Ganong, William,F,1999).
6. Penurunan serum lipid (lemak yang beredar dalam darah) yang dapat berkembangnya kemungkinan untuk menimbulkan serang jantung. Berdasarkan penelitian James Rippe, berjalan kaki 4 kali seminggu selama 45 menit mengurangi 18 pon berat badan dalam setahun tanpa melakukan diet, sekaligus mengurangi lemak dalam tubuh (James M. Rippe, ; Ann Ward, ; John P. Porcari,; et al)
7. Sturtman menyatakan jalan kaki menurunkan tekanan darah, memberi elastisitas (kelenturan) pada pembuluh darah, yang berarti kemungkinan tertahannya aliran darah kecil terjadi, menurunnya kadar kimia yang dapat menaikkan tekanan darah, yaitu *catecholamines* dan *angiotensi*, perbaiki kembalinya darah ke jantung, sehingga jantung pada bekerja dengan efisien dan lebih lambat, menambah lebih banyak oksigen yang dibagi ke seluruh tubuh dan sel serta mengurangi kecepatan penyerapan kembali sodium dalam ginjal.
8. Kelebihan jalan kaki melindungi jantung karena mengurangi resiko penyumbatan pembuluh darah, memperbaiki kembalinya darah ke jantung dari vena kaki, menambah pengaliran darah melalui arteri koroner, menambah HDL (*High Density Lipoprotein*) yang melindungi jantung dan arteri terhadap pemupukan lemak (*arteriosklerosis*), memperbaiki kapasitas darah yang dipompakan jantung per menit dengan lebih efisien, menolong memelihara sirkus samping (*collateral*) agar tetap terbuka dan tersedia untuk kebutuhan darurat.

9. Memperbaiki efisiensi kerja paru dan kapasitas bernapas yaitu memperbaiki otot pernapasan (dinding dada dan diafragma) serta membuka lebih banyak ruangan paru-paru yang dapat digunakan (*alveoli*).
10. Memperbaiki peredaran darah secara umum dengan jalan menambah jumlah volume darah, membuka arteri untuk memperbaiki pengaliran darah secara umum. Caranya menambah jumlah volume darah dan jumlah sel darah merah, memberi lebih banyak O² untuk di bawah ke dalam aliran darah, membuka arteri untuk memperbaiki aliran darah, sehingga mengurangi tekanan darah.
11. Mengurangi dan mengontrol berat badan, merupakan manfaat jalan kaki selain mempertahankan serta memperbaiki getaran otot karena membakar kalori secara langsung, mengatur pusat otak (*appetate*) untuk mengontrol selera, aliran darah lewat vena akan kembali mengalir dari alat-alat pencernaan menuju otot yang dipakai untuk berolahraga, dengan demikian mengurangi selera makan, mengurangi lemak dalam darah sebagai sumber tenaga pengganti gula. Selain itu cedera dapat terjadi pada Patela Chondromalasia, sindrom ini karena adanya tekanan yang terjadi secara berulang-ulang pada lutut sehingga menyebabkan terjadinya peradangan dan pembengkakan pada jaringan *cartilago* di bawah *patella* (mangkuk sendi), Loyd Nesbitt, dalam Paul M.Taylor.)
12. Jalan kaki mengendalikan stress karena menambah hormone yang memberikan perasaan relax (*betaendorphin*) dan mengurangi hormone yang memberikan stress (*epinephrine* dan *norepinephrine*), menambah suplei oksigen menuju otak dan mengurangi jumlah karbondioksida ke dalam otak. Marilyn Johnson (2005) mengatakan bahwa para penderita Diabetes mengalami stress terlalu banyak akan menyebabkan kadar gula darah naik dan membuat pengendalian

diabetes menjadi sulit untuk itu mereka harus melakukan olahraga.

Selain keuntungan jalan kaki, Kennet H. Cooper seorang dokter dan ahli olahraga aerobic mengatakan bahwa pengaruh yang anda dapati dari latihan, tergantung dari jenis latihan (jalan, lari, renang, bersepeda, lari di tempat, dsb.), lamanya latihan serta usaha yang anda lakukan. Penulis sendiri sudah menjalankan program latihan jalan, 3 (tiga) sampai 4 (empat) kali seminggu untuk menjaga kebugaran jasmani, dan terbukti bahwa program ini sangat cocok untuk mereka yang sudah mencapai usia menjelang lansia atau lansia sekalipun.

Kesimpulan

Dari gambaran di depan dapatlah kita melihat bahwa jalan kaki memiliki banyak keuntungan, Olahraga jalan kaki dilakukan sangat menyenangkan, kesegaran jasmani kardiovaskuler dan kesehatan, menambah aliran dan mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh, mencegah serangan jantung, memperbaiki peredaran darah, mengatasi penyakit Diabetes Melitus, kerja jantung lebih efisien, mengontrol berat badan, mengurangi stress, dan memperlancar pencernaan makanan. Lakukan olahraga secara teratur, rutin, 3-4 kali seminggu dalam waktu 30 menit, dengan intensitas sedang, sesuai dengan Zona intensitas latihan masing-masing orang, karena pemulihan glycogen otot selama 46 jam.

DAFTAR PUSTAKA

- Boleng Lukas M, (2020), Pembelajaran Daring dan Daya Tahan Tubuh di Era New Normal untuk mencegah Covid I19
- Ganong, William, F, 1999, Fisiologi Kedokteran, Penerbitan buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Gde Samba, 2007, Fisioterapi Konseptua, Sebuah Pengantar, Yayasan Fisioterapi Bandung, Bandung Jawa Barat.
- Iknoian, Theresse, Walking Fitness, Human Kinetics Publishers,Inc, terjemahan Eri Desmarini dan Agus Wibowo, PT RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- James M.Rippe, Ann WardJames M. Rippe, Jhon P.Pocari, (1988) Walking for Health and Fitness (<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/371908>).
- Marilya Johnson, 2005, Diabetes, Terapi dan Pencegahannya, Terjemahan P.A.Siboro, Indonesia Publishing House Bandung, Bandung Jawa Barat.
- Taylor Paul.M dan Taylor Diana K. (2002), Pencegahan dan Mengatasi Cedera Olahraga, , terjemahan Jamal Khabib, PT RajaGrafindo Persada, Kelapa Gading Jakarta.



AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU KURANG GERAK SELAMA PANDEMI COVID-19

Nur Ahmad Muharram, M.Or²⁴

Universitas Nusantara PGRI Kediri

“Aktivitas fisik dan juga perilaku kurang gerak diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua hal tersebut sangat berbeda dan yang dianjurkan didalam masa pandemi covid19”

Memulai aktivitas fisik bisa jadi sulit, ini adalah salah satu asumsi dari beberapa masyarakat ketika menghadapi situasi pandemi *covid19*. Mempertahankan aktivitas rutin bahkan lebih menantang. Kurang dari 5% orang dewasa mencapai bahkan 30 menit aktivitas sedang sampai kuat setiap hari melakukan aktivitas fisik. Orang sering mengalami aktivitas fisik terutama olahraga digunakan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan dan tidak menyenangkan selama aktivitas dikaitkan dengan berkurangnya keterlibatan. Sayangnya, intervensi untuk mempromosikan aktivitas fisik sering didasarkan pada: teori yang tidak menekankan proses afektif yang mendukung proses kognitif yang melibatkan pemantauan diri, tujuan, umpan balik, dan keyakinan (tentang diri sendiri dan

²⁴ 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

perilaku). Perubahan perilaku teknik yang digunakan untuk menargetkan proses motivasi ini telah menunjukkan efek positif, tetapi mereka sering berusaha keras dan membebani orang. Beban ini telah menjadi *Achilles health* tumit banyak strategi kesehatan masyarakat kontemporer karena dapat menurunkan keterlibatan dan kompromi efektivitas jangka panjang. Lebih penting lagi, perilaku ini berubah teknik mengabaikan pentingnya proses afektif dalam mengatur aktivitas fisik. Di dalam tinjauan, kami menantang asumsi bahwa orang mau dan mampu memelihara secara fisik motivasi aktivitas menggunakan proses kognitif yang penuh usaha saja (Rhodes RE, Kates A, 2015).

Menurut (Williams DM, Evans DR, 2014), Evaluasi afektif otomatis dari aktivitas fisik mencerminkan pengalaman afektif yang muncul dengan cepat dan tanpa sadar ketika konsep aktivitas fisik diaktifkan dalam pikiran diri seseorang. Mereka didasarkan pada asosiasi yang dipelajari dari waktu ke waktu dan melalui pengalaman dengan fisik aktivitas. Dalam konteks kerangka pengaruh dan perilaku kesehatan, afektif otomatis evaluasi paling mirip dengan bentuk pemrosesan afektif otomatis yang dikenal sebagai implisit sikap. Mereka mencerminkan evaluasi afektif langsung dari target dalam hal ini, fisik perilaku aktivitas dan dapat berasal dari pengalaman langsung atau perwakilan dengan target itu (contohnya perasaan yang ditimbulkan selama aktivitas fisik atau saat mengamati orang lain dalam aktivitas fisik). Tidak seperti asosiasi afektif reflektif, evaluasi afektif otomatis terjadi dengan cepat dan mudah; mereka tidak memerlukan pemrosesan atau elaborasi sadar (Kiviniemi MT, Voss-Humke AM, Seifert AL, 2007). Mereka dapat mempengaruhi keduanya secara otomatis motivasi (misalnya, mendorong pengejaran tujuan tanpa kesadaran) dan afektif reflektif proses (misalnya, pengaruh yang diantisipasi atau sikap afektif). Proses-proses ini dianggap sebagai penentu untuk dapat memotivasi dalam melakukan aktivitas fisik dan meningkatkan imunitas dimasa pandemi *covid 19*. Dalam hal

ini sangat dibutuhkan kesadaran bahwa aktivitas fisik mampu membantu seseorang untuk menjaga fisik dalam menghadapi wabah virus yang mendunia.

Mengikuti kumpulan literatur ilmiah yang terus berkembang, perilaku kurang gerak telah menerima cukup banyak masyarakat dan perhatian media. Perilaku kurang gerak didefinisikan sebagai setiap perilaku terjaga yang ditandai dengan pengeluaran energi 1,5 *MET* saat duduk, berbaring, atau berbaring postur (Tremblay MS, et.al., 2017). Dalam komunitas ilmiah ada diskusi berkelanjutan tentang bagaimana perilaku kurang gerak terkait dengan aktivitas fisik, dan apakah tidak aktif perilaku merupakan faktor risiko independen untuk kesehatan kardiometabolik. Perilaku kurang gerak bukanlah aktivitas fisik dengan nama yang berbeda, tetapi keduanya harus ditargetkan secara bersamaan dalam strategi kesehatan masyarakat. Meski banyak pertanyaan masih tersisa, akumulasi bukti *epidemiologis* menunjukkan volume waktu menetap yang tinggi memiliki dampak negatif berdampak pada kesehatan terutama kardio-metabolik. Besar jumlah *MVPA* tidak hanya memiliki manfaat kesehatan yang jelas tetapi juga mengurangi risiko kesehatan dari volume tinggi waktu menetap. Segmen populasi yang tidak aktif dan sangat menetap berada pada risiko kesehatan yang buruk dan perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya kesehatan masyarakat. Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, *MVPA* dengan sendirinya tidak cukup untuk menghilangkan risiko perilaku menetap. Lebih banyak lagi rekomendasi kesehatan masyarakat yang tidak terpisahkan mungkin untuk menemukan keseimbangan yang sehat antara duduk, berdiri dan cahaya lainnya intensitas aktivitas fisik, dan *MVPA* sepanjang hari. Berdasarkan pengertian dan penjelasan terkait dengan perilaku kurang gerak dimasa pandemi *covid19* ini memang terjadi resiko atau hal yang negatif, dikarenakan perilaku kurang gerak ini tidak merupakan salah satu bagian dari aktivitas fisik yang mana

masyarakat dalam situasi ini dianjurkan untuk selalu beraktivitas, berjemur, bergerak dengan tujuan untuk meningkatkan imunitas didalam tubuh. Seperti dalam penelitian saya bahwa, ketika kita ingin menambah imunitas yang ada didalam tubuh kita, maka lakukanlah aktivitas fisik dengan durasi atau intensitas yang sedang, sebab jika kita menggunakan intensitas yang tinggi, maka yang terjadi justru menimbulkan dehidrasi berlebihan dan akan mengurangi imunitas yang ada didalam tubuh kita karena faktor kelelahan.oleh sebab itu didalam kita beraktivitas dimasa pandemi *covid19* ini harus menerapkan intensitas rendah kurang lebih melakukan aktivitas fisik dengan durasi waktu 30 menit.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Hasil pembahasan dari aktivitas fisik dan juga perilaku kurang gerak diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua hal tersebut sangat berbeda dan yang dianjurkan didalam masa pandemi *covid19* ini adalah melakukan aktivitas fisik dengan intensitas rendah, banyak tentang tujuan olahraga dimasa pandemi ini masih belum pasti, dilihat dari serangkaian perspektif, konteks, dan kerangka acuan linguistik tertentu. Masih banyak yang harus dilakukan untuk memastikan kelangsungan hidup jangka panjang dari banyak olahraga, dan kami berpendapat bahwa sosiolog olahraga dapat dan harus memainkan peran penting dalam menghasilkan pengetahuan tentang bagaimana olahraga dapat mengatasi pandemi *covid19*.

Selama beberapa bulan mendatang, ketika para peneliti sosiologi beralih dari memproduksi komentar atau potongan opini terhadap produksi empiris yang kuat secara ilmiah dan karya teoretis, kami yakin kontribusi mereka akan sangat berharga dalam beberapa cara. Karya ini mungkin merangkum sejauh mana ketidaksetaraan telah disorot oleh pandemi. Ini mungkin membantu memahami tantangan yang dihadapi organisasi olahraga, atau kesulitan dalam menghasilkan kebijakan dan tindakan yang dapat diterapkan

untuk mendukung olahraga sangat dibutuhkan dimasa pandemi *covid19*.

Kami berharap kami dapat mulai menyoroti bagaimana masyarakat mau berolahraga dan bagaimana melindungi yang paling rentan di masyarakat selama melakukan olahraga dimasa pandemi. Sama, kita mungkin melakukan penelitian dengan beberapa tujuan lain yang ada di luar karya ini. Apapun masalahnya, kami berharap bahwa dari kegelapan saat ini, cahaya dapat dan akan muncul. Terlebih lagi, kami berharap sosiolog olahraga bisa menjadi yang terdepan dalam hal ini. Mungkin pengakuan ketidaksetaraan dapat menyebabkan realokasi dana publik dan swasta. Mungkin kerapuhan atau kekokohan spesifik sistem olahraga akan mengarah pada cara baru untuk mengkonseptualisasikan bagaimana olahraga harus diatur terkhusus dalam menangani dan membantu di masa pandemi.

Mungkin kesadaran akan kesulitan yang dihadapi oleh populasi tertentu akan membawa kita untuk mempertimbangkan kembali cara di mana sumber daya olahraga dan perawatan kesehatan digunakan dalam cara baru yang lebih etis. dan cara-cara inklusif. Mungkin persimpangan virus dengan tekanan lingkungan dan pengakuan pemborosan versi olahraga kita yang sebelumnya mengglobal akan membawa kita untuk memikirkan kembali sifat olahraga dan 'industri' olahraga. Mungkin ini adalah kesempatan untuk awal yang baru. Akhirnya, dan yang paling penting, bagaimanapun, kami berharap kesehatan yang baik untuk semua, dan menyampaikan belasungkawa terdalam kami kepada yang berduka di masa yang paling sulit ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Rhodes RE, Kates A. Can the affective response to exercise predict future motives and physical activity behavior? A systematic review of published evidence. *Ann Behav Med* 2015;1-17
- Williams DM, Evans DR. Current emotion research in health behavior science. *Emot Rev* 2014;6(3):277-87.
- Kiviniemi MT, Voss-Humke AM, Seifert AL. How do I feel about the behavior? The interplay of affective associations with behaviors and cognitive beliefs as influences on physical activity behavior. *Health Psychol* 2007;26(2):152-8.
- Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, Chastin SFM, Altenburg TM, Chinapaw MJM, SBRN. Terminology consensus project participants. Sedentary behavior research network (SBRN) - terminology consensus project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14:75.



“ATHLETE WELLBEING” DIMASA PANDEMI COVID-19

Dr. Sandey Tantra Paramitha, M.Pd²⁵

Universitas Pendidikan Indonesia

“Psychological wellbeing adalah bagaimana individu mengevaluasi dirinya sendiri dan kualitas mengenai kehidupannya yang tidak hanya sebatas pencapaian kepuasan, namun juga adanya usaha atau dorongan untuk menyempurnakan dan merealisasikan potensi diri yang sesungguhnya”

Hambatan yang dialami sebagian besar atlet diantaranya mengenai kesejahteraan atau subjective wellbeing (Jach, Sun, Loton, Chin, & Waters, 2018). Subjective wellbeing merupakan suatu penilaian individu secara kognitif dan afektif pada kehidupan yang dijalani oleh individu itu sendiri (Taftazani & Fauziah, 2019). Menurut Ryff dalam (Anita Suci Nurhadiyati et al, 2016). Psychological wellbeing adalah bagaimana individu mengevaluasi dirinya sendiri dan kualitas mengenai kehidupannya yang tidak hanya sebatas pencapaian kepuasan, namun juga adanya usaha atau dorongan untuk menyempurnakan dan merealisasikan potensi diri yang sesungguhnya (Lohmann, Shulenbayev, Wilhelm, Muula, & De Allegri, 2019).

²⁵ Penulis lahir di Blora, 18 April 1982, penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Negeri Semarang dan S2 di Universitas Negeri Semarang. Saat ini penulis menjadi dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan. Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Pendidikan Indonesia.

Dampak negatif dari covid-19 yaitu banyaknya penundaan agenda kejuaraan/ *event* olahraga dan ketidakpastian karir sebagai atlet (Shrestha et al., 2020). Penundaan berbagai even olahraga termasuk olahraga professional akibat pandemi memiliki dampak yang signifikan dalam kesehatan mental, dan ini juga dialami oleh atlet Indonesia (Salsabila, 2021). Sudarwati dalam (Rahayuni, 2020) mempresentasikan mengenai tantangan atlet Indonesia selama pandemi, menyatakan kalau atlet Indonesia juga terdampak oleh pandemi, antara lain: 1) merasakan demotivasi dan stress, 2) kejenuhan. Kebosanan dan kesepian; 2) rasa takut akibat pandemic; 4) Ketidakpastian kompetisi; 5) ketidakpastian kondisi ekonomi; dan 6) program latihan yang berubah-ubah.

Kesejahteraan Atlet (*Athlete Wellbeing*)

Menurut Ryff & Keyes, (1995) Model teoritis kesejahteraan psikologis yang mencakup 6 dimensi kesehatan yang berbeda (Otonomi, Penguasaan Lingkungan, Pertumbuhan Pribadi, Hubungan Positif Dengan Orang Lain, Tujuan Hidup, Penerimaan Diri) *Psychological wellbeing* adalah sebagai kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (Rossi, Bonanomi, & Oasi, 2021).

Bagaimana Meningkatkan Kesejahteraan Atlet Dimasa Pandemi?

Mengutip Purcell et al., (2019) dalam jurnal *Sport Medicine* menyatakan bahwa kesejahteraan atlet sebagian besar berpusat pada membangun literasi kesehatan mental atau kesadaran akan tanda-tanda kesehatan mental di antara para atlet. Deteksi dini tentang gejala kesehatan mental dapat membantu membangun budaya yang mengakui bahwa kebutuhan kesehatan mental seorang atlet sama pentingnya

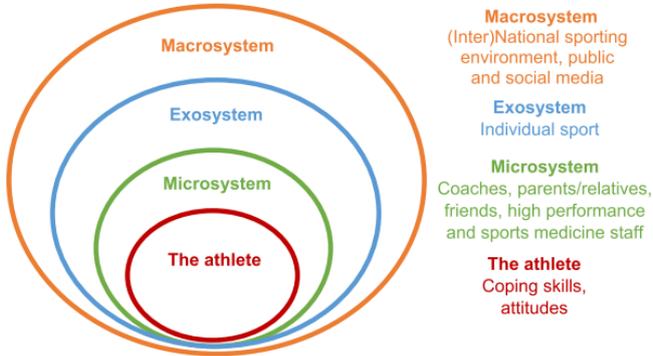
dengan kebutuhan kesehatan fisik mereka, dan bahwa keduanya cenderung berkontribusi untuk mengoptimalkan kesejahteraan atlet secara keseluruhan dalam hubungannya dengan keunggulan kinerja (Sa'diyah & Amiruddin, 2020). Berikut ini beberapa strategi untuk dapat meningkatkan athlete wellbeing dimasa pandemic covid 19

Mengoptimalkan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Atlet Elit

Pendekatan yang berusaha untuk mengoptimalkan kinerja atletik sementara secara bersamaan memberikan intervensi untuk gejala kesehatan mental juga dapat memfasilitasi keterlibatan (Alfin, 2018). Intervensi anti stigma singkat dan program literasi kesehatan mental yang berupaya meningkatkan pengetahuan tentang gejala kesehatan mental telah terbukti meningkatkan niat mencari bantuan pada atlet elit, meskipun dampak dari program tersebut pada bantuan-mencari perilaku tidak diketahui. (Purcell et al., 2019).

Mengembangkan Kerangka Kesehatan Mental yang Komprehensif untuk Mendukung Atlet Elit

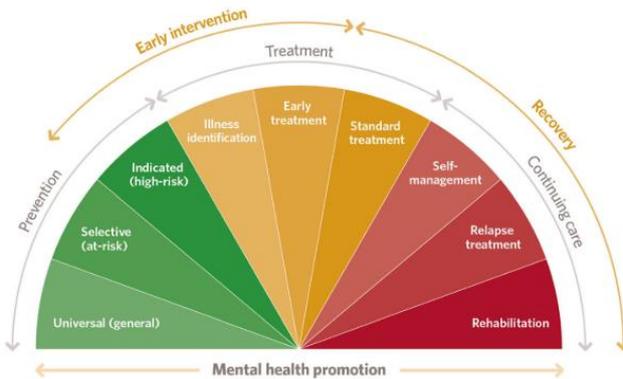
Kerangka kerja komprehensif kesehatan mental atlet yang dikonseptualisasikan dalam '*ekologi*' yang lebih luas dari lingkungan olahraga elit akan paling mampu merespons berbagai indikator risiko dalam konteks ini (lihat Gambar 1). Sistem ekologi membantu menjelaskan hubungan antara aspek atau pengalaman individu (disebut faktor '*ontogenetik*', seperti mengatasi atau penggunaan zat) dan konteks sosial dan budaya yang lebih luas di mana mereka ada (Marsa, 2020).



Gambar 1 Model Sistem Ekologi Kesehatan Mental elit Atlet

Sumber: Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019)

Selain faktor ekologi, kerangka komprehensif untuk kesehatan mental harus mencakup pencegahan dan intervensi dini, konsisten dengan model mapan yang berpengaruh dalam kesehatan masyarakat dan kebijakan sosial (misalnya spektrum promosi kesehatan mental Haggerty dan Mrazek (lihat Gambar 2).



Gambar 2 Spektrum Peningkatan Athlete Well-being

Sumber: Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019)

Komponen Pencegahan

Komponen dasar inti harus mencakup: 1) literasi kesehatan mental; 2) fokus pada pengembangan atlet (baik tujuan karir dan pengembangan pribadi); dan 3) pemeriksaan kesehatan mental, dan umpan balik kepada atlet. Tujuan dari komponen dasar ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesejahteraan atlet di seluruh '*ekologi*' olahraga elit (Dawati & Budiastuti, 2021).

Literasi Kesehatan Mental Kesehatan mental

Program yang dijalankan harus diberikan kepada atlet, pelatih, staf pendukung serta keluarga atau teman atlet untuk membantu menciptakan budaya yang menghargai peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan semua pemangku kepentingan terutama terhadap individu (atlet).

Program Pengembangan yang Berfokus pada Individu

Program pengembangan yang berfokus secara individu dapat membantu atlet untuk mengidentifikasi tujuan pribadi/ kejuruan dan memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk mencapainya (Mahadiansar, Ikhsan, Sentanu, & Asparyana, 2020).

Pemeriksaan Kesehatan Mental

Pemeriksaan kesehatan mental harus disertakan bersama pemeriksaan kesehatan fisik rutin oleh staf medis sebagai bagian dari kerangka kerja yang komprehensif. Item pemeriksaan harus peka terhadap konteks elit dan harus dirancang untuk memberikan umpan balik kepada atlet untuk membantu meningkatkan kesadaran diri, seperti keadaan mental mereka dan pemicu gejala kritis

DAFTAR PUSTAKA

- Alfin, G. (2018). ANALISIS MOTIVASI MASYARAKAT BERSEPEDA DIMASA PANDEMI COVID-19. *Photosynthetica*.
- Anita Suci Nurhadiyati et al. (2016). Studi Deskriptif Psychological Well-Being pada Atlet Tunanetra Low Vision Bidang Atletik di NPCI Kota Bandung Descriptive Study of Psychological Well-Being at Low Vision Blind Athletes Athletic Pendahuluan di bidang olahraga khusus penyandang disabilitas. 2(2), 481-486.
- Dawati, I. A., & Budiastuti, S. R. (2021). Peran Hukum saat Pandemi sebagai Terobosan dalam Mewujudkan Kesejahteraan Masyarakat. *Jurnal Penelitian Universitas Kuningan*.
- Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T. C., & Waters, L. E. (2018). Strengths and Subjective Wellbeing in Adolescence: Strength-Based Parenting and the Moderating Effect of Mindset. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9841-y>
- Lohmann, J., Shulenbayev, O., Wilhelm, D., Muula, A. S., & De Allegri, M. (2019). Psychological wellbeing in a resource-limited work environment: Examining levels and determinants among health workers in rural Malawi. *Human Resources for Health*. <https://doi.org/10.1186/s12960-019-0416-y>
- Mahadiansar, M., Ikhsan, K., Sentanu, I. G. E. P. S., & Aspariyana, A. (2020). PARADIGMA PENGEMBANGAN MODEL PEMBANGUNAN NASIONAL DI INDONESIA. *Jurnal Ilmu Administrasi: Media Pengembangan Ilmu Dan Praktek Administrasi*. <https://doi.org/10.31113/jia.v17i1.550>
- Marsa, A. (2020). Menjaga Kesehatan Mental Saat Pandemi Virus Corona. *Alodokter*.

- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2019). Mental Health In Elite Athletes: Increased Awareness Requires An Early Intervention Framework to Respond to Athlete Needs. *Sports Medicine - Open*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Rahayuni, K. (2020). Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 105-121. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.5>
- Rossi, C., Bonanomi, A., & Oasi, O. (2021). Psychological wellbeing during the covid-19 pandemic: The influence of personality traits in the italian population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115862>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sa'diyah, K., & Amiruddin. (2020). Pentingnya Psychological Well Being di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kariman*. <https://doi.org/10.52185/kariman.v8i02.149>
- Salsabila, N. A. (2021). Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi. *PsyArXiv Preprints*.
- Shrestha, N., Shad, M. Y., Ulvi, O., Khan, M. H., Karamehic-Muratovic, A., Nguyen, U. S. D. T., ... Haque, U. (2020). The impact of COVID-19 on globalization. *One Health*. <https://doi.org/10.1016/j.onehlt.2020.100180>
- Taftazani, H. S., & Fauziah, N. (2019). Memahami Kesejahteraan Subjektif Pada Atlet Atletik. *Jurnal Empati*, 8, 61-67.



GERAKAN SLOGAN 5M DALAM MENJAGA KESEHATAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Dr. Sholihatul Hamidah Daulay, S.Ag., M.Hum²⁶

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

“Dengan menerapkan protokol kesehatan seperti 5M ini ditambah dengan berolahraga ringan agar daya tahan tubuh menjadi baik serta melaksanakan vaksinasi adalah upaya untuk menyelamatkan masyarakat Indonesia”

Virus corona saat ini masih menyerang seluruh penduduk bumi ini tanpa hentinya, hal ini menimbulkan kasus positif virus corona di atas 1,5 juta jiwa penduduk di Indonesia. Menurut informasi, virus corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) merupakan suatu virus yang menyerang sistem pernapasan pada manusia, infeksi virus ini disebut pula dengan COVID-19. Virus ini sangat membahayakan karena bisa menyebabkan gangguan pada pneumonia akut, sistem pernapasan, ataupun sampai pada kematian. Virus inipun gampang menular dan menyerang manusia baik itu anak balita (bayi dan anak-anak) ataupun orang dewasa, ibu hamil, ibu menyusui, bahkan lansia.

²⁶ Penulis lahir di Surabaya, 22 Juni 1975, penulis adalah Dosen UIN Sumatera Utara dalam bidang ilmu Linguistik, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Tadris Bahasa Inggris di IAIN Sumatera Utara (1999), gelar Magister Humaniora diselesaikan di Universitas Sumatera Utara Program Studi Linguistik (2002), dan akhirnya Doktor Ilmu Linguistik diselesaikan di Universitas Sumatera Utara Fakultas Ilmu Budaya Program Studi Linguistik (2014).

Berbagai cara dan upaya telah dilakukan untuk memutus tali rantai penyebaran virus corona ini di seluruh belahan dunia, akan tetapi penyebaran dan penularannya tidaklah gampang dikalahkan. Virus ini terlalu kuat untuk ditaklukkan. Untuk menghadapi masalah ini, pemerintah telah membuat pedoman dan aturan dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat selama masa pandemi Covid ini. Hal yang sangat perlu diantisipasi agar penyebaran dan infeksi ini menurun adalah dengan menerapkan pola hidup sehat baru yakni menaati prosedur protokol kesehatan. Adapun salah satu bentuk protokol tersebut adalah menjaga kebersihan dan tidak melakukan kontak langsung dengan pasien positif Corona virus (Izzaty, 2020). Kemudian, menggunakan masker pelindung wajah saat bepergian atau diluar rumah (Howard et al., 2020). Selanjutnya, menjaga kebersihan dengan mencuci tangan atau menggunakan *hand sanitizer* (Lee et al., 2020). Terakhir adalah penerapan *social distancing* dengan menjaga jarak sejauh 1 meter dan menutup mulut saat batuk atau bersin menggunakan lengan (Hafeez et al., 2020).

Pemerintah menegaskan bahwa pencegahan penyebaran virus ini bukan tugas dari pemerintah saja namun dibutuhkan peran aktif dari seluruh lapisan masyarakat, dengan ini maka pemerintah mengeluarkan slogan “5M” agar masyarakat ingat dan mematuhi protokol kesehatan dengan kesadarannya sendiri. Adapun slogan ini adalah merupakan salah satu dari produk bahasa yang digunakan untuk berbagai kepentingan, seperti partai politik, organisasi, persatuan, dan kelompok lain sebagainya. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), slogan sendiri diartikan sebagai perkataan atau kalimat pendek yang menarik atau mencolok dan mudah diingat untuk memberitahukan atau mengiklankan sesuatu. Disamping itu, slogan ini digunakan untuk memberi kesadaran masyarakat terhadap sesuatu masalah atau kasus baik berupa motivasi, himbauan, ataupun

mempengaruhi orang lain, jadi slogan selalu digunakan terutama yang berkaitan dengan informasi publik.

Perubahan Perilaku Hidup Sehat dengan Slogan “5M”

Dengan adanya wabah COVID-19 ini telah membuat masyarakat kita lebih sadar tentang rentannya manusia terhadap suatu penyakit. Oleh karena itu, masyarakatpun merubah perilaku hidupnya menjadi perilaku hidup sehat yang lebih baik, hal ini dapat dilakukan dengan cara berolah raga, mengkonsumsi makanan sehat dan bernutrisi, tidur yang teratur, menjaga kebersihan, memeriksa kondisi kesehatan, mengkonsumsi suplemen dan vitamin agar terhindar dari penyakit.

Tingginya masyarakat yang terinfeksi virus ini mengakibatkan seluruh rumah sakit tidak sanggup untuk menampung penderita covid ini, ditambah lagi kurangnya tenaga kesehatan dan fasilitas rumah sakit yang belum memadai seperti kurangnya tempat tidur untuk para pasien, oksigen yang terbatas dan langka. Maka program vaksinasi pun digalakkan oleh Pemerintah kepada rakyatnya secara cepat dan merata. Dengan kondisi seperti ini, maka Pemerintah juga sedang gencar-gencarnya mengenalkan slogan “5M” ini kepada masyarakat luas sehingga penyebarannya bisa berkurang. Adapun slogan “5M” tersebut adalah meliputi:

1. Memakai masker
2. Mencuci tangan
3. Menjaga jarak
4. Menjauhi kerumunan
5. Membatasi mobilitas



1. Memakai Masker

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada awalnya mengatakan dan menganjurkan bahwa dalam penggunaan masker tersebut hanya direkomendasikan untuk orang sakit saja, bukan orang sehat. Akan tetapi, karena virus covid ini sangat berbahaya dan merajalela maka WHO menghimbau agar saat kita beraktifitas di luar rumah untuk selalu menggunakan masker pada semua orang (baik yang sakit ataupun yang sehat). Penggalakan terkait penggunaan masker pun dilakukan pada beberapa negara, bahkan masyarakat di Amerika wajib memakai masker di dalam rumah pada kondisi tertentu seperti:

- Adanya anggota keluarga yang terinfeksi COVID-19.
- Adanya aktifitas di luar rumah mengakibatkan berpotensi anggota keluarga lainnya yang terkena COVID-19.
- Bila ruangan rumah sempit
- Merasa mengalami gejala atau terjangkit COVID-19.

2. Mencuci Tangan

Slogan mencuci tangan adalah hal yang sangat penting sekali dilakukan. Adapun salah satu protokol kesehatan yang cukup efektif untuk mencegah penularan virus ini adalah dengan cara mencuci tangan hingga bersih secara

rutin dengan menggunakan sabun dan air mengalir secara berkala kurang lebih 20 detik. Dapat menggunakan *hand sanitizer*, jika air dan sabun tidak ada. Kegiatan ini dilakukan saat:

- Sebelum makan atau memasak;
- Saat bersin atau batuk;
- Setelah menggunakan kamar mandi;
- Bila kita memasuki ataupun keluar dari ruangan.

3. Menjaga Jarak

Menjaga jarak adalah protokol kesehatan lainnya yang perlu dipatuhi. Menjaga jarak yang dianjurkan dari orang sekitar kita adalah antara 1 hingga 2 meter, hal ini dilakukan bila ada hal mendesak yang harus kita kerjakan di luar rumah. Pada Keputusan Menteri Kesehatan RI dalam “Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian COVID-19.” disebutkan untuk selalu menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplets dari orang yang batuk, bicara, ataupun bersin.

4. Menjauhi Kerumunan

Slogan berikutnya adalah menjauhi kerumunan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) bila terpaksa berada di luar rumah, masyarakat diharapkan untuk dapat menjauhi kerumunan. Hal ini dikhawatirkan kita akan terinfeksi virus corona bila sering berkumpul dan bertemu dengan banyak orang. Kita tidak mengetahui apakah seseorang itu terkena virus corona, apalagi banyak orang yang terkena virus corona ini tanpa gejala dan beraktifitas seperti biasa sehingga secara tidak sadar menularkan ke orang lain. Bila anda memiliki penyakit kronis atau lansia akan lebih beresiko tinggi bila berada di tengah kerumunan.

5. Mengurangi Mobilitas

Pada riset studi epidemiologi ditemukan bahwa mobilitas, keramaian atau berada di kerumunan, interaksi penduduk yang tinggi adalah merupakan kasus pemicu pandemi pada suatu wilayah. Virus corona dapat menyebar bahkan menginfeksi masyarakat dengan cepat. Oleh sebab itu, bila kita menghabiskan waktu yang banyak di luar rumah, maka akan semakin mudah terpapar virus ini. Menurut Kemenkes, walaupun kita tidak memiliki gejala penyakit dan sehat, belum tentu dalam keadaan yang masih sama ketika pulang kembali ke rumah, karena virus penyebab corona bisa berada di mana saja.

Kesimpulan

Pemerintah sampai saat ini belum menemukan obat yang dapat menyembuhkan covid-19, sehingga dalam menghadapi pandemi ini dapat dilakukan dengan usaha dan upaya preventif dari masing-masing individu. Dengan menerapkan protokol kesehatan seperti 5M ini ditambah dengan berolahraga ringan agar daya tahan tubuh menjadi baik serta melaksanakan vaksinasi adalah upaya untuk menyelamatkan masyarakat Indonesia. Namun yang tidak kalah pentingnya adalah selalu memberikan edukasi tentang bahaya dari virus corona, selalu menjalankan protokol kesehatan, serta membantu masyarakat yang terdampak akibat virus ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ausrianti. R., Andayani. RP., Surya. DO., Suryani.U., (2020). Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 Serta Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Pada Pengemudi Ojek Online. *Jurnal Peduli Masyarakat*, Volume 2 No 2, Juni 2020. hal 59 - 64
- Ganing. A., Salim. A., Muslimin. I., (2020). Studi Literatur: Pengetahuan Sebagai Salah Satu Faktor Utama Pencegahan Penularan Covid-19. *Jurnal Kesehatan*

Manarang. Volume 6, Nomor Khusus, Oktober 2020, pp. 55 – 60

- Hafeez, A., Ahmad, S., Siddqui, S. A., Ahmad, M., & Mishra, S. (2020). A Review of COVID-19 (Coronavirus Disease-2019) Diagnosis Treatments and Prevention. *Eurasian Journal of Medicine and Oncologi*, 4(2), 116-125. <https://doi.org/10.14744/ejmo.2020.90853>
- Howard, J., Howard, J., Huang, A., Li, Z., Tufekci, Z., Zdimal, V., & Westhuizen, H. Van Der. (2020). Face Masks Against COVID-19 : An Evidence Review Face Masks Against COVID-19 : An Evidence Review. *Preprints*, 30(20), 1-9. <https://doi.org/10.1073/pnas.XXXXXXXXXX>
- Ippolito, M., Vitale, F., Accurso, G., Iozzo, P., Gregoretto, C., Giarratano, A., & Cortegiani, A. (2020). Medical masks and Respirators for the Protection of Healthcare Workers From SARS-CoV-2 and Other Viruses. *Pulmonology*. <https://doi.org/10.1016/j.pulmoe.2020.04.009>
- Izzaty. (2020). Kebijakan Pemerintah dalam Mengatasi Panic Buying Akibat COVID-19. *Info Singkat*, 12(1), 20-30.
- Lee, J., Jing, J., Yi, T. P., Bose, R. J. C., Mccarthy, J. R., Tharmalingam, N., & Madheswaran, T. (2020). Hand Sanitizers: A Review on Formulation Aspects, Adverse Effects, and Regulations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 2-17.
- Pinasti. FDA,. (2020). Analisis Dampak Pandemi Corona Virus Terhadap Tingkat Kesadaran Masyarakat dalam Penerapan Protokol Kesehatan. *Wellness and Healthy Magazine*. Volume 2, Issue 2, Agustus 2020, hal. 237 – 24



HAMIL SEHAT DAN BUGAR DI MASA PANDEMI COVID-19

Yuliyani, Amd.Keb.,S.KM.,M.Biomed²⁷

Stikes Widyagama Husada Malang

“Kesehatan dan kesejahteraan ibu perlu dioptimalkan, upaya-upaya yang bisa dilakukan adalah dengan mengoptimalkan kesehatan fisik, psikologis, sosial dan spiritual secara komprehensif”

Sehat adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan (WHO, 2015). Sedangkan menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992, sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sehat ini meliputi sehat jasmani, sehat mental, sehat secara sosial dan sehat spiritual. Individu yang sehat adalah individu yang memiliki kemampuan dan ketahanan, mempunyai daya tahan terhadap penyakit serta mampu mengalahkan stres. Situasi pandemi Covid-19 saat ini yang terjadi di seluruh dunia sangat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. Kita harus menjaga kesehatan agar dapat terhindar dari virus Covid-19. Seseorang dapat beraktifitas dan melakukan

²⁷ 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).

kegiatannya sehari-hari dengan optimal jika orang tersebut dalam keadaan sehat. Selain sehat, seseorang juga harus bugar dalam kehidupannya. Bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan setelah menyelesaikan kegiatan tersebut masih memiliki semangat dan tenaga cadangan untuk menikmati waktu senggang dan siap untuk melakukan kegiatan lain yang mendadak atau tidak terduga.

Kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir, dan KB merupakan suatu keadaan yang fisiologis. Kehamilan merupakan suatu keadaan yang dinanti-nantikan oleh seorang perempuan (Werdyaningsih, 2013). Namun selama proses kehamilannya dapat terjadi beberapa kemungkinan atau suatu keadaan yang dapat mengancam jiwa ibu dan bayinya bahkan bisa menyebabkan terjadinya suatu kematian. Masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan KB harus ditangani oleh tenaga kesehatan yang kompeten dan terampil demi peningkatan kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi (Kemenkes RI, 2016). Kondisi yang tidak diharapkan ini kemungkinan disebabkan oleh kondisi ibu hamil yang tidak sehat dan faktor penyebab lainnya. Penyebab utama kematian ibu tertinggi saat ini yaitu hipertensi dalam kehamilan, perdarahan postpartum dan infeksi serta penyebab lainnya. Beberapa keadaan yang dapat menyebabkan kondisi ibu hamil tidak sehat antara lain adalah penanganan komplikasi, anemia, ibu hamil yang menderita diabetes, hipertensi, malaria, dan empat terlalu (terlalu muda <20 tahun, terlalu tua >35 tahun, terlalu dekat jaraknya 2 tahun dan terlalu banyak anaknya > 3 tahun). Bidan dalam memberikan pelayanan harus tetap mengacu pada pedoman dan prinsip – prinsip manajemen Covid -19 yang sudah ditetapkan oleh pemerintah baik fasilitas, penggunaan APD, maupun prosedur (SPO) pencegahan pemutusan mata rantai penularan infeksi (Kemenkes RI, 2020).

Dalam kondisi normal, Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) masih tinggi dan menjadi prioritas dalam pelayanan kesehatan untuk menurunkan angka tersebut. Saat ini pada kondisi Covid-19, pelayanan kesehatan juga mengalami perubahan dan pembatasan. Kondisi tersebut yang dikawatirkan dapat menyebabkan bertambahnya angka mortalitas dan morbiditas pada ibu dan bayi. Rutinitas pelayanan kesehatan ibu hamil pada kondisi Covid-19 saat ini secara akses juga berubah dan diadakan pembatasan. Ibu hamil yang ingin memeriksakan kehamilannya juga memiliki rasa takut, takut akan tertular Covid-19.

Secara umum banyak sekali informasi cara pencegahan Covid-19 antara lain rajin mencuci tangan dengan sabun selama 20 detik atau dengan hand sanitizer, selalu memakai masker saat keluar rumah, menjaga jarak, membatasi aktivitas keluar rumah, menghindari kerumunan, rajin berolahraga, istirahat atau tidur yang cukup, makan dengan gizi seimbang serta menjaga etika saat batuk atau bersin. Agar ibu hamil sehat dan bugar selama kehamilannya, maka saat pertama kali ibu hamil melakukan pemeriksaan ibu dianjurkan untuk dilakukan skrining terlebih dahulu. Saat pertama kali ibu hamil memeriksakan kehamilannya, ibu dianjurkan memeriksakan ke dokter dengan melakukan perjanjian terlebih dahulu agar ibu tidak menunggu terlalu lama. Jika ibu hamil melakukan pemeriksaan ke bidan, maka bidan melakukan rujukan kepada dokter. Kelas ibu hamil yang biasanya diadakan secara rutin setiap minggu, juga sementara tidak boleh dilaksanakan. Jika ingin melaksanakan kelas ibu hamil, maka dilakukan secara *online*/daring.

Ibu hamil harus benar-benar menjaga kesehatannya walaupun kondisi tidak seperti dulu sebelum terjadi pandemi Covid-19. Saat ibu memasuki trimester kedua, maka ibu dianjurkan untuk berkonsultasi secara *online*, kecuali jika ibu mengalami keluhan atau terdapat tanda bahaya pada ibu hamil. Ibu hamil yang pada saat pemeriksaan pertamanya

memiliki keluhan dan terdeteksi ada faktor risiko, maka dianjurkan melakukan pemeriksaan saat kehamilan trimester kedua. Trimester ketiga harus dilakukan untuk mempersiapkan persalinan ibu.

Bagaimana agar ibu hamil tetap sehat dan bugar selama kehamilannya? Selain semua hal di atas, ibu hamil harus benar-benar memahami kehamilannya dan dapat merasakan kesehatan bayinya. Ibu hamil memiliki buku KIA yang bisa dipelajari oleh ibu. Ibu harus bisa memahami jika ada keluhan atau tanda bahaya yang terjadi pada kehamilannya. Ibu hamil yang memiliki riwayat obstetri yang buruk, harus memeriksakan kehamilannya ke tenaga kesehatan. Ibu hamil harus tetap menjaga asupan nutrisinya dengan gizi seimbang, menjaga kebersihan diri dan tetap berolah raga misalnya senam hamil, yoga atau pilates (Anggasari, 2017). Semua hal tersebut dapat dikerjakan sendiri di rumah secara mandiri ataupun secara online agar ibu hamil tetap sehat dan bugar (Widyastuti, 2007). Pada masa pandemi Covid-19 saat ini ibu hamil dianjurkan untuk tidak melakukan perjalanan keluar kota atau keluar negeri, untuk menghindari penularan.

Kesehatan dan kesejahteraan ibu perlu dioptimalkan, upaya-upaya yang bisa dilakukan adalah dengan mengoptimalkan kesehatan fisik, psikologis, sosial dan spiritual secara komprehensif. Kecemasan yang terjadi dan dialami oleh ibu hamil dapat berpengaruh pada kehamilannya, dapat mengganggu perkembangan janinnya. Hal tersebut dapat berdampak dan dapat menimbulkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan ibu. Sebaiknya ibu hamil tetap menjaga dan memahami kesehatan kehamilannya dengan baik, tetap patuh pada protokol kesehatan sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan agar ibu hamil tetap sehat dan bugar serta dapat melalui kehamilannya dengan sehat dan melahirkan bayi yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. 1992. *Undang-Undang Kesehatan No.23*. Kemenkes RI. Jakarta
- Anggasari, Y. 2017. Sehat Dan Bugar Saat Hamil Dengan Prenatal Yoga Di Rw II Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan Wiyung. Vol.1 No.2. ISSN: 2580-5282
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas Dan Bayi Baru Lahir*. 2000. Kemenkes RI. Jakarta
- Werdianingsih, F. 2013. *The Complete Book of Pregnancy: Mulai Perencanaan Hingga Perawatan*. Trans Idea Publishing: Jogjakarta
- Widyastuti, ML. 2007. *Tetap Bugar Ketika Hamil*. Jakarta: CV Sportisi Indonesia
- Winaris, IW. 2018. *Sehat dan Bugar Hamil dan Pasca Melahirkan*. Jakarta: Laksana



MENJAGA KEBUGARAN FISIK, MEMENUHI PANGGILAN IMAN OLAHRAGA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Danni Nursalim, Lc. Dipl. I.S.²⁸

Yayasan Bakti Anam Harning (BINAR) Bandung

“Dalam pandangan seorang muslim, olahraga selain sarana untuk menjaga kesehatan, ia juga merupakan panggilan keimanan. Karena dengan berolahraga, ia telah menjalankan perintah agamanya.”

Sejak ditemukannya virus Covid-19 di Wuhan, Tiongkok, pada akhir tahun 2019, kemudian diumumkannya Pandemi pada awal tahun 2020, sampai sekarang belum ada tanda-tanda Pandemi ini akan berakhir. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah Republik Indonesia, dengan segala keterbatasannya, untuk menahan laju pandemi ini. Namun justru pada pertengahan tahun 2021 ini, laju penambahan masyarakat yang terinfeksi Covid-19 ini semakin bertambah. Apalagi ditambah dengan adanya varian baru dari negara luar, yang disinyalir lebih ganas dari asalnya.

²⁸ Penulis lahir di Bandung, 01 Juli 1974. Penulis merupakan seorang da'i yang banyak berkecimpung di kalangan mahasiswa di Bandung, merupakan salah satu pengurus Yayasan Bakti Anam Harning (BINAR) di Bandung, yang bergerak dalam bidang pendidikan, sosial dan ekonomi. Penulis menyelesaikan gelar sarjana S1 di Islamic & Arabic Studies, Al-Azhar University, Cairo, Egypt (1999). Post Degree Diplome di Islamic Studies Institute, Giza, Egypt (2002), dan sedang menyelesaikan Magister Tafsir wa Ulumul Qur'an di MEDIU, Malaysia. Pernah menjadi Dosen di Politeknik Negeri Bengkalis Riau (2011 - 2016), dan Kepala Sekolah SMPS Plus Muhammadiyah Bengkalis, Riau (2014-2016).

Tentu saja menangani pandemi ini bukan hanya tugas pemerintah atau tenaga kesehatan saja, tapi merupakan tugas bersama. Walaupun diakui atau tidak, kesadaran bangsa Indonesia dalam menjaga diri dan keluarga masih kurang, ditambah dengan desakan ekonomi yang sering membuat masyarakat tidak memerhatikan protokol kesehatan yang telah ditetapkan.

Olahraga dalam Ajaran Islam

Dalam agama Islam, memelihara kebugaran dan kekuatan fisik merupakan perintah agama. Dalam sebuah hadits, Rasulullah Shallallahu `alahi wasallam bersabda,

المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى اللهِ مِنَ المؤمنِ الضَّعيفِ

Artinya: “Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada seorang mukmin yang lemah.” [HR. Muslim].

Hadits di atas dengan tegas menyatakan, bahwa seorang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah. Kuat dalam hal apa? Kuat dalam segala hal, termasuk kuat fisiknya. Karena banyak ibadah-ibadah dalam agama Islam yang membutuhkan kekuatan fisik, seperti puasa, haji, dan sebagainya.

Bahkan dalam sebuah riwayat lain, Umar bin Khattab Radhiyallahu `anhu pernah berkata, “Ajarkan anak-anakmu berkuda, memanah dan berenang.” Ini jelas-jelas petunjuk bagi umat Islam agar tidak mengabaikan pembinaan fisik, selain pembinaan aqidah yang lurus. Oleh karena itu, tidak layak bagi seorang muslim untuk melalaikan diri dari olahraga, karena itu merupakan salah satu ciri keimanan. Maka tidak selayaknya orang yang beriman kemudian malas untuk berolahraga.

Walaupun dalam riwayat-riwayat dalam literatur agama Islam disebutkan olahraga yang dianjurkan itu adalah berkuda, memanah, berenang dan gulat, bukan berarti olahraga lain tidak dianjurkan dalam Islam. Salah satu

riwayat, Rasulullah Shallallahu `alaihi wasallam menjadikan olahraga menjadi salah satu cara untuk membina kerukunan hidup berumah tangga. Hal itu ketika beliau menantang istri tercintanya, Aisyah Radhiyallahu `anha untuk lomba lari. Lomba itu diadakan dua kali dalam rentang waktu yang berbeda, yang pertama kali beliau kalah dari istrinya, dan yang kedua beliau menang. Beliau bersabda, “Kemenangan ini untuk membalas kekalahan yang lalu.”

Dari sini bisa diambil faidah, bahwa olahraga dalam Islam tidak terbatas pada hal-hal yang diriwayatkan saja, tapi mencakup semua olahraga yang bermanfaat dan tidak membahayakan diri dan orang lain. Selain juga menunjukkan bahwa dengan olahraga, kebahagiaan akan meningkat sehingga bisa merekatkan hubungan dengan orang-orang terdekat.

Perintah menjaga kebugaran tubuh juga semakin ditegaskan dalam sebuah hadits;

إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

Artinya, “Sesungguhnya badanmu ada hak atas dirimu.” [HR. Al-Bukhari].

Perkataan ini keluar, ketika salah seorang shahabat ada yang beribadah, sehingga melalaikan banyak hak, termasuk hak dirinya. Maka muncullah peringatan seperti ini, untuk mengingatkan bahwa umat Islam mempunyai kewajiban untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bugar, sehingga membantu kesempurnaan ibadahnya.

Olahraga di Masa Pandemi Covid-19

Di masa pandemi Covid-19 ini, olahraga atau menjaga kebugaran badan menjadi perkara yang sangat dianjurkan. Kementerian Kesehatan juga Kementerian Pemuda dan Olahraga, berkali-kali menghimbau masyarakat Indonesia untuk aktif bergerak dan berolahraga, disamping menjaga protokol kesehatan. Bahkan tak jarang diadakan even-even olahraga virtual, untuk mendorong masyarakat agar mau

berolahraga demi menjaga kebugaran tubuhnya. Selain juga diadakan webinar tentang manfaat olahraga bagi kesehatan.

Kenapa olahraga menjadi penting, dan di masa Pandemi Covid-19 ini menjadi sangat penting? Dalam berbagai makalah ilmiah disebutkan hasil penelitian akan manfaat dari olahraga, di antaranya;

1. Memperbaiki Suasana Hati. Di masa Pandemi Covid-19 ini, diakui atau tidak, banyak masyarakat yang cemas dan gundah gulana, baik karena mendengar berita kematian orang-orang yang mereka kenal karena terinfeksi Covid-19, atau kekhawatiran diri dan keluarganya ikut terinfeksi. Dengan berolahraga, dapat menstimulasi pembentukan zat kimia seperti serotopin dan endorfin, yang dapat membuat suasana hati lebih rileks dan santai. Dengan demikian imun tidak akan menurun karena ketakutan.
2. Menumbuhkan Percaya Diri. Hal ini terjadi, karena selesai berolahraga, tubuh menjadi bugar dan metabolisme lancar. Pada saat seseorang berada di puncak kebugarannya, rasa percaya dirinya pun ikut meningkat.
3. Mengatasi Stres. Tak diragukan lagi, bahwa dengan adanya Pandemi Covid-19 ini, banyak masyarakat yang stres menghadapinya. Bagaimana tidak, selain menyaksikan banyak orang meninggal karena terinfeksi, mereka juga menjadi terbatas ruang bersosialisasinya. Bahkan yang lebih menyedihkan, adalah terbatasnya peluang mencari rejekinya. Dengan rutin berolahraga, tingkat stres seseorang bisa ditekan, bahkan bisa dihilangkan, sehingga daya tahan tubuhnya pun ikut meningkat.

Dewasa ini, kita melihat kesadaran masyarakat untuk berolahraga menunjukkan grafik peningkatan. Hal ini tentu tidak lepas dari kerjasama semua pihak, baik secara langsung ataupun tidak langsung, akan pentingnya menjaga kebugaran

pisik di masa Pandemi Covid-19. Apalagi dengan banyaknya perkantoran dan lapangan kerja yang menerapkan Work Form Home (WFH), ini bisa menjadi bumerang jika kemudian malah semakin malas bergerak. Namun di satu sisi, menjadi kesempatan untuk lebih leluasa untuk berolahraga, karena waktu yang terluang menjadi lebih banyak daripada sebelumnya.

Penulis pernah bertanya dan membaca pengalaman mereka para penyintas Covid-19, tentang kegiatan mereka selama berada di karantina-karantina khusus mereka yang terpapar Covid-19, yang disediakan pemerintah. Ternyata, selain mereka mendapatkan obat-obatan, vitamin dan makanan sehat, mereka juga ada jadwal untuk senam yang dipimpin oleh salah seorang instruktur terlatih. Tujuannya agar badan mereka bergerak, sehingga metabolisme bagus dan mengurangi tingkat stres mereka karena dijauhkan dari orang-orang yang dicintainya.

Aktivitas seperti ini, cukup bagus dan bisa menjadi salah satu sarana untuk menahan laju pertumbuhan mereka yang terpapar Covid-19. Selain itu, olahraga juga menjadi salah satu sarana untuk mempercepat pemulihan mereka yang terpapar Covid-19, sehingga diharapkan bisa segera kembali ke kondisinya seperti sediakala, atau bahkan lebih bagus lagi.

Namun demikian, perlu diperhatikan aktivitas olahraga yang dilakukan jangan sampai kemudian menimbulkan masalah baru, atau malah membahayakan diri dan orang lain. Biasanya hal itu terjadi, karena kurang bijak dalam memilih cabang olahraga, atau hanya ikut tren yang ada saja, sehingga tidak mengukur kemampuan diri. Penyebab lain, berolahraga tanpa mengikuti aturan yang berlaku, sehingga menyebabkan gangguan bagi orang lain.

Oleh karena itu, hendaklah bijak dalam memilih jenis olahraga yang akan dijalani selama masa Pandemi Covid-19 ini. Sebab umur, postur tubuh dan beberapa hal lainnya bisa menjadi faktor olahraga itu tidak cocok bagi seseorang.

Mungkin kita pernah mendapat kabar orang-orang yang meninggal ketika tengah berolahraga. Bahkan penulis pribadi pernah menemukan sendiri seorang ibu yang tergeletak tak sadarkan diri di trotoar, ketika sedang berolahraga.

Untuk memilih cabang olahraga yang cocok, jangan ragu dan segan untuk bertanya kepada para ahli kesehatan dan ahli olahraga. Kemudian jika diperlukan, maka hendaklah menyewa pelatih untuk memonitor olahraga yang akan dilakukan. Bisa juga dengan ikut serta dalam komunitas cabang olahraga tertentu, yang di dalamnya terdapat olahragawan ahli dalam bidang olahraga tersebut, sehingga melakukan pembinaan dan pengarahan agar olahraga yang dilakukan sesuai dengan tujuannya. Sebab olahraga akan bermanfaat jika dilakukan dengan cara yang tepat, dan bisa menjadi malapetaka ketika dilakukan dengan serampangan.

Selain itu, hendaknya bijak di dalam memilih tempat untuk berolahraga. Sebagai contoh, jika ingin melakukan fitness, maka lebih baik dilakukan di rumah dibandingkan di gym yang rentan menjadi tempat penularan Covid-19. Demikian juga bersepeda dan lari, jika dilakukan di alam terbuka, hendaknya menjaga jarak dengan orang lain sesuai protokol kesehatan. Hal seperti ini kadang diabaikan oleh para penggiat olahraga, karena mereka merasa dengan berolahraga maka tidak perlu lagi menjaga protokol kesehatan. Tentu ini sebuah kesalahan besar.

Penutup

Dari paparan singkat di atas, sudah jelas bahwa olahraga di masa Pandemi Covid-19 ini merupakan salah satu sarana untuk menjaga kekebalan tubuh agar tetap prima. Sebab sebagaimana diketahui, virus itu tidak ada obatnya selain antibodi diri sendiri. Jika tubuh kita lemah secara fisik dan psikis, maka otomatis imunitas kita menurun dan antibodi kita menjadi lemah. Sedangkan para atlet yang memang kerjanya adalah berolahraga bisa terpapar Covid-19, lalu bagaimana dengan yang malas berolahraga. Selain itu, bagi

seorang muslim, olahraga adalah sebuah ibadah yang diperintahkan oleh agama. Oleh karenanya, dalam pandangan seorang muslim, olahraga selain sarana untuk menjaga kesehatan, ia juga merupakan panggilan keimanan. Karena dengan berolahraga, ia telah menjalankan perintah agamanya. Semoga Allah segera mengangkat Pandemi Covid-19 ini.



MODEL LATIHAN PERMAINAN CRICKET DALAM MEMELIHARA DAYA TAHAN TUBUH DAN KEBUGARAN DI MASA PANDEMIK COVID 19"

Habibie, S.Sos., M.Pd., AIFO-P.²⁹

PJKR-UNISMA

"Atlet disarankan harus berdiskusi dengan pelatih dan ahli pelatih fisik untuk menyusun program latihan. Agar dalam pelaksanaan latihan dapat berjalan dengan baik dan sesuai kemampuan kondisi fisik atlet dalam mempersiapkan diri mengikuti kejuaraan"

Asal mula permainan olahraga Cricket dari negara Inggris. Permainan Cricket pertama kali dimainkan oleh para bangsawan Inggris, bahkan menjadi permainan dari kalangan keluarga kerajaan Inggris pada saat itu. Perkembangan cabang olahraga Cricket semakin meluas dan dimainkan oleh kalangan umum. Sampai saat ini menjadi cabang olahraga yang populer dan digemari masyarakatnya selain sepak bola, di negara-negara persemakmuran (commonwealth) Inggris yang menjadi cabang olahraga "wajib" dimainkan oleh

²⁹ Penulis lahir dan tinggal di Kota Bekasi tahun 1984 sampai sekarang, sebagai dosen fakultas non DTY di Prodi PJKR, FKIP, UNISMA Bekasi. Penulis sedang menempuh pendidikan Doktorat (S3) Pendidikan Jasmani di Universitas Negeri Jakarta (2020), mendapatkan sertifikasi kompetensi kepelatihan pelatih Cricket Level 1 Internasional dari PP.PCI (2019), Kurator Pitch Cricket dari ICC (2021), serta gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga Prestasi diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2021) yang tersertifikasi BNSP. Asesor Manajemen Organisasi Olahraga BSANK Kemenpora RI (2017-2020). koresponden: bieunisma2015@gmail.com

12 provinsi yang ikut dalam kejuaraan nasional yang diselenggarakan PP.PCI, yang menjadi tuan rumah panitia pelaksana yaitu Pengurus Provinsi Persatuan Cricket Indonesia (Pengprov. PCI) DKI Jakarta.

Cabang Olahraga Cricket mengutamakan aspek kognitif yaitu pembentukan pada pengembangan mental yang positif dan mengutamakan pada aspek kejujuran, fairplay wasit dan pemain, respect pada lawan sebagai kawan, menerima keputusan wasit, bersikap sopan, dan mampu mengendalikan diri pada saat permainan berlangsung. Cabang olahraga Cricket dalam penyebarannya di Indonesia termasuk kategori cepat, hampir semua wilayah dari Sumatera, Jawa, Bali, Sulawesi, Kalimantan, NTT, NTB, sampai Papua melakukan pembinaan secara bertahap. Bahkan cabang olahraga Cricket dimulai dan dikembangkan di sekolah-sekolah dan beberapa perguruan tinggi yang ada di setiap wilayah tersebut, diantaranya yaitu di Universitas Negeri Jakarta (DKI Jakarta), Universitas Negeri Surabaya (Jawa Timur), Universitas Tunas Pembangunan di Solo (Jawa Tengah), Universitas Pendidikan Indonesia di Bandung (Jawa Barat), dan Universitas Islam "45" Bekasi salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Kota Bekasi, perguruan tinggi yang pertama di Jawa Barat mengembangkan cabang olahraga Cricket yang diinisiasi sekaligus founder yaitu Habibie yang merupakan seorang praktisi dan akademisi olahraga.

Olahraga cricket pun dapat dijadikan ajang untuk meningkatkan prestasi bagi atlet-atlet di daerah karena Cricket merupakan salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia dan sudah ada kejuaraan di tingkat internasional. Perkembangan cricket dapat kita lihat dari pembinaan cricket mulai sekolah-sekolah, perguruan tinggi, di tingkat daerah (kota/kabupaten), tingkat nasional, maupun tingkat internasional. Permainan cricket berkembang dengan cepat, permainan olahraga cricket banyak diminati oleh semua kalangan.

Posisi Pemain Cricket

Olahraga Cricket adalah cabang olahraga yang memerlukan teknik dasar yang mudah dipahami dan dipraktikkan oleh pemain pemula. Dalam permainan olahraga Cricket beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Pada prinsipnya para pemain harus mempelajari seluruh teknik dan posisi yang ditempati dan ditugaskan pada saat pertandingan. Teknik yang harus dipelajari yaitu melakukan Bowling, Batting, Fielder dan Keeper. Bowling adalah pemain melakukan lemparan bola yang tujuan utamanya adalah menjatuhkan stump (3 tongkat yang berdiri) yang berada di posisi belakang batsmen dan berada di depan seorang keeper. Teknik Bowling pun bermacam-macam, biasanya pemain akan menguasai satu teknik sesuai dengan kemampuan dan keterampilannya. Pemain yang melakukan bowling disebut bowler. Tugas bowler adalah mengeluarkan pemain lawan batsmen yang sedang mengumpulkan point.

Batting merupakan unsur penting untuk mencetak angka, batsmen dapat memenangkan pertandingan dengan mengumpulkan point sebanyakya, baik dengan memukul bola keluar areal lapangan, maupun dengan run di pitch. Tujuan utama memukul yaitu menciptakan angka. Batsmen tugasnya adalah mengumpulkan nilai dengan cara memukul bola dan menahan bola serta berlari bertukar tempat dengan non striker (pemukul lainnya) dan apabila bola mengenai Stump maka pemukul / batsmen dinyatakan out.

Pemain Batting dalam cricket mempunyai tehnik dasar seperti front foot drive yang di bagi lagi menjadi pukulan straight drive, cover drive dan off drive, pull shot, hook shot, cut shot,swip shot, back foot drive, dan banyak lagi teknik pukulan yang lainnya. Adapun pemain keeper adalah pemain yang berada di depan stump yang tugasnya menangkap bola yang dilempar oleh bowler, jika tidak mengenai batsmen, juga mematikan batsmen.

Selanjutnya pemain fielder yang merupakan penjaga areal dalam lapangan yang posisinya disesuaikan dengan strategi pemain. Fielder bertugas menangkap bola dari Batsmen yang memukul bola ke segala arah, tujuannya untuk menghentikan/mengeluarkan Batsmen agar tidak melanjutkan permainan. Pemain fielder juga mengarahkan/mengover bola ke keeper untuk menjatuhkan stump agar Batsmen terjadi run out.

Model Latihan

Pada umumnya permainan olahraga Cricket menggunakan sistem energi kombinasi antara aerobik dan anaerobik. Dimana setiap pemain akan menempati posisi yang sudah dijelaskan diatas. Biasanya penggunaan energi aerobik dilakukan oleh seorang Batsmen yang sedang memukul bola dan fielder pada saat menjaga bola, serta seorang keeper yang sedang menjaga bola yang dilempar bowler. Begitu pula penggunaan energi anaerobik digunakan pada saat Batsmen berlari cepat secara bolak-balik untuk mengumpulkan point pada jarak 20 meter, pemain Bowler yang akan berlari dari lambat ke cepat pada saat melempar bola (bowling), selanjutnya pemain Fielder akan berlari sprint mengejar bola yang dipukul oleh Batsmen.

Penyesuaian program latihan pun akan bervariasi dan mengkolaborasi dengan fungsi dan tugas posisi pemain. Sehingga dapat memaksimalkan penggunaan kebutuhan energi yang efisien dan efektif. Mengingat durasi waktu permainan Cricket berlangsung lama, paling cepat anatar 30-45 menit dalam setiap inning, bahkan di nomor pertandingan T20 lamanaya permainan bisa sampai 2 jam lebih. Maka dari itu model-model latihan yang variatif bisa dilakukan untuk melatih komponen-komponen fisik yang diperlukan seluruh pemain.

Pada keadaan dan kondisi masih pandemik covid-19, tentunya dalam latihan fisik mengutamakan keamanan dan keselamatan atlet/pemain. Maksudnya adalah intensitas

yang dibutuhkan dalam latihan fisik tidak tinggi ! harus menggunakan intensitas sedang dibawah 70 persen volume latihan. Tujuannya adalah agar tubuh tetap Fit dan menjaga kebugaran. Latihan dengan intensitas tinggi dan volume yang besar akan mempengaruhi kondisi fisik dan bahkan bisa menurunkan imunitas tubuh. Ini sangat berbahaya, karena latihan dengan intensitas tinggi dan volume yang besar akan mengalami kelelahan yang sangat berarti bagi tubuh, disaat tubuh mengalami kelelahan, maka akan menurunkan daya tahan tubuh. Pada saat daya tahan tubuh lemah, maka akan mudah terserang penyakit atau virus.

Batasi latihan yang bersifat aerobik, untuk bukan atlet durasinya 30-45 menit, pada atlet maksimal 60 menit. Misalnya jalan cepat di sekeliling rumah, naik turun tangga durasi 10-15 menit, 2-3x/hari, lompat tali, senam aerobik slow movement. Usahakan tidak menggunakan beban yang terlalu berat dalam latihan kondisi fisik. Ukuran umum latihan intensitas sedang yaitu saat latihan fisik, seseorang masih bisa berbicara walaupun terengah-engah (kemenkes, 2019)

Salah satu model latihan terutama untuk batting dan fielder yang sesuai dan referensi dan direkomendasikan oleh beberapa pelatih fisik Cricket di beberapa negara. Terutama latihan dirumah dengan ruang yang tidak terlalu luas, diantaranya yaitu model latihan : Turn and Burn (lari dengan jarak 10 meter secara bolak-balik 2 kali dengan membawa batt), Wall Pass (melempar medicine ball ke tembok secara menyamping dengan menggunakan kedua tangan), Ballance Wall pass (melempar



Sumber:
Poster Kementerian Kesehatan RI

dengan memantulkan bola ke arah tembok secara menyamping dengan tumpuan satu kaki), Sprint Start jarak 10/20 meter, Speed Lader, Air Squat. Model latihan untuk Fielding yaitu Wall Ball Throw (berat bola 3 Kg), Four Square, Truck Jump, Shuffle, Shuttle, Hop & Reach, Plyo Twist, dan Slalom. Misalnya latihan four square step merupakan latihan untuk meningkatkan keseimbangan dengan cara meningkatkan vestibular, latihan ini di mulai berupa empat persegi yang diberi tanda / cone, kemudian atlet melangkah dengan kemampuannya dengan intensitas sedang, bisa dilakukan di dalam dan luar/halaman rumah.

Model latihan tersebut dapat digunakan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi yang ada ditempat latihan masing-masing. Tidak harus semua model latihan tersebut dipakai untuk memenuhi porsi latihan terutama dalam menjaga performance dalam pertandingan mengingat kondisi masih pandemik covid 19 masih berlangsung. Namun, untuk atlet disarankan harus berdiskusi dengan pelatih dan ahli pelatih fisik untuk menyusun program latihan. Agar dalam pelaksanaan latihan dapat berjalan dengan baik dan sesuai kemampuan kondisi fisik atlet dalam mempersiapkan diri mengikuti kejuaraan.

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta. 2013. Model Pembelelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta,
- I Made, I Nyoman Jamapel dan I Ketut Pudjawa. 2014. Model Penelitian Pengembangan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Joyce, Bruce.2000. Model of Teaching. Boston: Allyn and Bacon.
- Komarudin. 2000. Kamus Istilah Karya Tulis Ilmiah. Jakarta: Bumi Aksara.

- Mahendra, Agus. 2008. Teori Belajar Mengajar Motorik. Bandung: FPOK UPI.
- Nala. 2007. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas Udayana.
- Ardiansyah, Wa Lili Rizky,. 2018. Perbedaan Pengaruh Square Stepping Exercise dengan Four Square Exercise terhadap peningkatan Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Posyandu Lansia Karangtengah Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: UNISA.
- Aditya, Gustama. 2018. Model Latihan Batting Berbasis Open Skill pada Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi (KOP) Cricket Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta: UNJ.
- Poerwadarminta. 2007. Kamus Bahasa Indonesia. Balai Pustaka: Departemen Pendidikan Nasional.
- Pribadi, Benny A. 2010. Model Desain Sistem Pembelajaran. Jakarta: Dian Rakyat.
- Putra, Nasa. 2011. Reswarch & Development. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2008. Model Penelitian, pendekatan kualitatif, kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sukmadinata. 2005. Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini. 2012. Kepelatihan Olahraga. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tangkudung, James. 2007. Semua Tentang Cricket. Jakarta: Tetra Pak Indonesia.
- Victoria, Jolimont. 2005. Australia Cricket Coach. Australia: 60 Jalimont Street, Australia.
- <https://aturanpermainan.blogspot.com/2018/12/bentuk-dan-ukuran-lapangan-kriket.html>



PERILAKU HIDUP SEHAT MELALUI LITERASI FISIK

Cahyo Wibowo, M.Pd³⁰

Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi
Fakultas Kedokteran & Ilmu Kesehatan
Universitas Kristen Satya Wacana

“Pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan akan lebih meningkatkan motivasi terhadap keterlibatan kegiatan aktivitas fisik untuk mengembangkan keterampilan berbagai gerakan.”

A. Literasi Fisik

Literasi fisik diartikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman yang memberi anak, partisipasi seumur hidup dalam aktivitas fisik, usaha memberdayakan anak-anak untuk melek secara fisik mendukung perkembangan mereka sebagai penggerak yang kompeten, percaya diri dan sehat. Motivasi dan kepercayaan diri merujuk kepada antusiasme dan kepercayaan diri seseorang dalam mendeskripsikan aktivitas fisik yang merupakan bagian integral dari proses kehidupan. Kompetensi fisik mengacu pada kesanggupan individu untuk mengembangkan pola gerakan dan keterampilan pada berbagai intensitas dan waktu. Kompetensi fisik yang baik

³⁰ Penulis lahir di Salatiga, 09 Juni 1991, penulis merupakan Dosen PJKR FKIK UKSW dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta (2013) dan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2017).

dan memadai memungkinkan setiap individu untuk bergerak aktif dalam berbagai aktivitas fisik.

Dalam konteks pemahaman terkait dengan kesanggupan individu untuk menganalisis serta mengekspresikan kualitas yang mempengaruhi gerakan, memahami manfaat dari gaya hidup aktif, yang terkait dengan aktivitas fisik dalam berbagai kondisi. Keterlibatan setiap individu dalam kegiatan fisik sepanjang hayat merujuk kepada individu yang mengambil tanggungjawab pribadi untuk sadar akan setiap kegiatan fisik dengan bebas menentukan macam aktivitas fisik (IPLA, 2017). Dengan kata lain secara khusus, hal tersebut menyatakan bahwa individu dengan keterampilan gerakan yang baik akan merasa percaya diri dalam kemampuan partisipasi aktif mereka dan akan lebih termotivasi untuk terus terlibat dalam kegiatan aktivitas fisik.

Pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan akan lebih meningkatkan motivasi terhadap keterlibatan kegiatan aktivitas fisik untuk mengembangkan keterampilan berbagai gerakan. Meskipun trennya akhir-akhir ini, literasi fisik belum dipelajari dengan optimal secara empirik dalam kaitannya dengan perilaku aktif aktivitas fisik sehari-hari. Menariknya, masing-masing aspek individu dalam literasi fisik yaitu kompetensi, kepercayaan diri, motivasi, dan pemahaman secara independen dianggap sebagai hubungan penting pada aktifitas fisik selama masa remaja dan dewasa (sebagai contoh teori *self-efficacy* atau teori *self-determination*) (Bray, S.R., 2007; Brunet, J., dkk, 2011; Robinson, L.E., dkk, 2015; Stodden, D.F., dkk, 2008).

literasi fisik membutuhkan keterampilan gerak dasar motorik, gerakan dasar motorik merupakan bagian penting dari literasi jasmani sejak usia dini. Literasi fisik di Indonesia sendiri sudah banyak dilakukan di kalangan masyarakat luas. Literasi fisik dapat berhubungan dengan banyak hal, antara lain keterkaitannya dengan pendidikan jasmani, kesehatan,

kebugaran dan masih banyak lagi. Konsep literasi fisik merupakan kerangka kerja untuk meningkatkan aktivitas fisik dan hasil kesehatan, termasuk kebugaran fisik telah menjadi pendekatan yang relatif baru (Cairney, J dkk, 2019).

Dapat disimpulkan dari paparan teori yang sudah dijelaskan bahwa literasi fisik merupakan fundamental yang digunakan untuk melakukan berbagai kegiatan atau aktivitas kehidupan di masyarakat, juga terkait dalam upaya mendapatkan kinerja yang unggul. Individu yang kompeten dalam melakukan berbagai gerakan akan lebih percaya diri dan aktif secara fisik.

B. Manfaat Kesehatan Dari Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik memiliki peran krusial dalam pencegahan banyak penyakit. Meta-analisis dari beberapa studi epidemiologi menunjukkan bahwa latihan fisik secara teratur mengurangi angka kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular sekitar 30-50% dan risiko kematian umum sekitar 30%. Aktivitas fisik secara teratur juga terbukti dapat mencegah tekanan darah tinggi, diabetes, obesitas, osteoporosis, penyakit serebrovaskular, dan penyakit jantung iskemik, serta beberapa jenis kanker. Gerakan fisik juga memiliki efek positif pada tubuh lansia, mendukung keberhasilan penuaan (Drygas., W, dkk, 2005). Selama beberapa tahun berjalan, semakin banyak fokus yang diberikan pada aspek pengaruh aktivitas fisik terhadap pemeliharaan kesejahteraan dan kesehatan mental serta fungsi kognitif yang tepat (Drygas, W; dkk, 2003).

Aktivitas fisik yang ditentukan dengan baik dan benar sesuai dengan volume memiliki efek positif pada kualitas hidup dan memastikan kesejahteraan, sementara juga memungkinkan individu untuk memiliki kontrol dan kemandirian yang lebih baik dari kebugaran dan ketahanan fisik (Plewa, M. 2006).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik memiliki peran yang penting pada kesehatan

dan kebugaran. Aktivitas fisik dapat membantu setiap individu untuk mencegah penyakit kronis dan metabolik.

C. Program Aktivitas Fisik

Definisi Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi / MET (Griera JL, 2007). Kegiatan aktivitas fisik yang baik adalah kegiatan yang merujuk dan memiliki manfaat kesehatan dan kebugaran. Oleh sebab itu sebaiknya program aktivitas fisik memiliki unsur *Frequency, Intensity, Time, & Type* (FITT), Berikut adalah program aktivitas fisik dari *Move Weight Management Program (U.S Departement of veterans affairs, 2021)*

1. Frequency (How often are you active?)

- a. Semua orang:
 - 1) Melakukan kegiatan aktif 5 hari atau lebih dalam seminggu.
 - 2) Dimulai secara perlahan dan bertahap dan tingkatkan aktivitas fisik.
- b. Pemula:
 - 1) Dimulai dengan aktivitas aerobik selama 2-3 hari (aktivitas yang meningkatkan detak jantung). Tingkatkan secara bertahap hingga setidaknya 5 hari/minggu.
- c. Berpengalaman:
 - 1) Lanjutkan dengan aktivitas aerobik 5+ hari/minggu.
 - 2) Tambahkan 2 hari (Selasa, Kamis) latihan kekuatan.

2. Intensity (How hard are your heart and muscles working?)

- a. Semua orang (termasuk Pemula):

- 1) Selalu lakukan pemanasan, pendinginan, dan peregangan.
- 2) Lakukan dengan intensitas sedang (seperti jalan cepat atau berkebun).
- 3) Bergerak aktif pada tingkat yang sesuai dengan kemampuan dengan tolak ukur selama melakukan kegiatan masih bisa berbicara.
- 4) Turunkan intensitas jika sudah mulai kesulitan bernapas.
- 5) Lakukan peregangan setelah aktivitas aerobik atau latihan kekuatan.

b. Berpengalaman:

- 1) Latihan aerobik dengan meningkatkan kecepatan (jalan cepat/*sprint* selama 30 detik diikuti dengan 1 menit cepat berjalan) dan/atau tanjakan.
- 2) Tingkatkan intensitas untuk latihan kekuatan dengan menambahkan beban atau hanya istirahat 30 detik di antara set.

3. Time (How long are you active?)

a. Semua orang :

- 1) Cobalah untuk tetap aktif/bergerak setidaknya selama 10 menit tanpa berhenti.
- 2) Total waktu setidaknya 30 menit aktivitas sepanjang hari (menjaga kebugaran). Untuk menurunkan berat badan, tingkatkan menjadi 60 menit per hari.
- 3) Tetapkan tujuan berdasarkan total menit aktivitas fisik.
- 4) Tambah lama waktu sebelum menambah intensitas kegiatan.
- 5) Tidak ada target waktu untuk latihan kekuatan.

- 6) Lakukan peregangan setelah melakukan aktivitas aerobik atau kekuatan. Waktu peregangan selama 15-30 detik. Mengulangi peregangan akan meningkatkan fleksibilitas.

4. Type (What are you doing?)

a. Semua orang:

- 1) Semua jenis aktivitas fisik itu penting.
- 2) Aerobik: berjalan, bersepeda, menari, berenang, memotong rumput.
- 3) Kekuatan: membawa kayu, angkat beban.
- 4) Fleksibilitas: peregangan duduk, yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bray, S.R. 2007. Self-efficacy for coping with barriers helps students stay physically active during transition to their first year at a university. *Journal National Library of Medicine*, 78, 61–70. DOI: 10.1080/02701367.2007.10599404
- Brunet, J.; Sabiston, C.M. 2011. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Journal Psychology of Sport and Exercise*, March 12, 99–105. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.006>
- Cairney, J., Dudley, D.; Kwan, M.; Bulten, R.; Kriellaars, D. 2019. Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Journal of Sports Medicine*, 49, 371–383, DOI: 10.1007/s40279-019-01063-3
- Drygas, W.; Jegier. 2003. A. Recommendations for Physical Activity in the Prevention of Cardiovascular Diseases. *Journal of Preventive Cardiology*; Verso: Szczecin, Poland, ; pp. 252–266.

- Drygas, W.; Kwaśniewska, M.; Szcześniewska, D.; Kozakiewicz, K.; Głuszek, J.; Wiercińska, E.; Wyrzykowski, B.; Kurjata, B. 2005. Assessment of the level of physical activity in the adult population of Poland. *Program results WOBASZ.Cardio Pol.*,2,63–66.
- Griera JL, Manzanares M, Barbany M, Contreras PA, Salas-Salvado J. 2007. Physical activity, energy balance and obesity. *Journal of Public Health Nutrition* ;10:1194-99.
- IPLA. 2010. Internasional physical literacy association 2017. Diakses dari: International Physical Literacy Association (physical-literacy.org.uk), pada 16 Juli 2021 pukul 08.38 WIB.
- Plewa, M.; Markiewicz, A. 2006. Physical activity in the prevention and treatment of obesity. *Endocrinol Obesity.*,2, 30–37.
- Robinson, L.E.; Stodden, D.F.; Barnett, L.M.; Lopes, V.P.; Logan, S.W.; Rodrigues, L.P.; D'Hondt, E. 2015. Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Journal of Sports Medicine.* ,45, 1273–1284.
- Stodden, D.F.; Goodway, J.D.; Langendorfer, S.J.; Roberton, M.A.; Rudisill, M.E.; Garcia, C.; Garcia, L.E.A. 2008. Developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60, 290–306. DOI: 10.1080/00336297.2008.10483582
- U.S. Departement of Veterans Affairs. 2021. Move! weight management program. Diakses dari: MOVE! Weight Management Program Home (va.gov), pada 16 Juli 2021 pukul 13.32 WIB.



PEMANFAATAN PERMAINAN TRADISIONAL “TALI MERDEKA” UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN ANAK DI MASA PENDEMI COVID-19

Frederiksen Novenrius Sini Timba, M.Pd ³¹

Universitas Nusa Nipa Indonesia

“Permainan tali merdeka banyak mengandung nilai-nilai sosial seperti kerjasama, kejujuran, saling menghargai dan disiplin”

Pandemi yang terjadi saat ini memberikan dampak yang cukup signifikan dalam aspek kehidupan manusia. Pendidikan pun tak luput dari imbas pandemi covid 19. Anak-anak tidak lagi bebas mendapatkan pendidikan yang langsung disampaikan oleh guru di dalam kelas. Pembelajaran secara mandiri lewat daring menjadi skala prioritas demi keselamatan siswa. Pandemi ini juga mengajarkan anak-anak untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran diri agar tidak mudah tertular virus yang menyerang pernapasan manusia ini. Kebugaran jasmani merupakan kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan syarat-syarat fisik yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomik dan kesesuaian fisiologik. Kebugaran jasmani lebih menitikberatkan pada physiological fitness, sehingga dapat didefinisikan tingkat kesesuaian derajat

³¹ Penulis lahir di Maumere 05 november 1989, penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Ikip Budi Utomo Malang dan S2 di Ikip Budi Utomo Malang Saat ini penulis menjadi dosen di Prodi PGSD Universitas Nusa Nipa Indonesia.

sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi. Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi seseorang melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam relative lama tanpa menimbulkan kelelahan. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, aktivitas olahraga memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Dewi, dkk, 2020: 1).

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan jasmani yaitu dengan menggunakan permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan salah satu kekayaan bangsa dan warisan budaya yang terdapat di Indonesia. Permainan tradisional ini harus terus dilestarikan oleh generasi penerus bangsa. Perkembangan zaman yang semakin pesat ini, membuat posisi permainan tradisional semakin tergerus oleh adanya permainan elektronik. Berangkat dari hal tersebut, perlu usaha dari berbagai pihak dalam mengkaji dan melestarikan keberadaan permainan tradisional melalui aktivitas pembelajaran pada generasi saat ini. Permainan tradisional dapat terus dikaji melalui proses modifikasi yang menyesuaikan kondisi saat ini (Fajarwati, 2008).

Pemanfaatan permainan tradisional ini dapat menjadi solusi yang kreatif bagi orang tua dan anak-anak di saat terjadinya pandemi covid-19 sebab pandemi yang terjadi pada kondisi saat ini telah memberikan dampak yang cukup signifikan dalam aktivitas pembelajaran yang dilakukan secara daring di rumah. Manfaat permainan tradisional menurut Wahyuningsih (2009: 2) antara lain:

1. Membangun sportivitas anak ketika mendapat giliran bermain dalam kelompoknya
2. Melatih anak untuk jeli dengan keadaan di sekelilingnya
3. Media untuk melakukan sosialisasi dengan teman sebaya

Selanjutnya Lintangkawuryan (2018) juga memaparkan bahwa permainan tradisional mampu menstimulasi berbagai aspek perkembangan sejak anak usia dini, antara lain:

1. aspek motorik : anak mampu melatih kekuatan daya lentur, motorik kasar, motorik halus, serta sensori motorik.
2. aspek kognitif: anak dapat mengembangkan kegiatan yang bersifat imajinatif, proses mengenal alam, melatih diri untuk melakukan kegiatan kreatif, latihan problem solving atas kejadian yang ditemui oleh anak, latihan strategi untuk berdaya saing, antisipatif terhadap permasalahan, serta pemahaman atas hal yang sifatnya kontekstual.
3. aspek sosial: anak mampu menjalin relasi, kerjasama dalam melakukan aktivitas dengan sebaya, serta melatih kematangan sosial dengan teman sebaya lainnya sebagai pondasi dan kepekaan diri dalam kehidupan bermasyarakat.
4. aspek ekologis: seorang anak mampu memahami tentang adanya pemanfaatan bahan-bahan yang berasal dari alam sekitar secara bijaksana.
5. aspek nilai-nilai atau moral: individu mampu menghayati serta mengamalkan nilai-nilai moral yang diwariskan dan terkandung pada permainan tradisional.
6. aspek emosi: melalui aspek ini seorang anak diharapkan dapat mengasah empati dan pengendalian diri untuk menunjang kehidupan pribadinya.

7. Aspek emosi: melalui aspek ini seorang anak diharapkan dapat mengasah empati dan pengendalian diri untuk menunjang kehidupan pribadinya.
8. Aspek bahasa: pada tahap ini, anak memerlukan dialog dan nyanyian dalam memainkan permainan tradisional. Secara tidak langsung kemampuan berbahasa anak dapat meningkat seiring kegiatan permainan yang berjalan secara natural.

Permainan tradisional “tali merdeka” merupakan permainan tradisional unik dan menarik yang berasal dari Kabupaten Sikka Provinsi Nusa Tenggara Timur. Permainan ini melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan juga menyehatkan. Media yang digunakan dalam permainan ini adalah untaian gelang karet yang dipintal sepanjang ± 2 meter. Permainan ini dinamakan tali merdeka karena pada lompatan terakhir si pemegang tali harus mengangkat tangan setinggi-tingginya mirip dengan gerakan pejuang ketika menyerukan kata merdeka. Permainan ini dimainkan oleh paling sedikit 3 orang, dimana dua orang bertugas memegang tali dan satu orang lainnya melompat. Tata cara permainan ini dilakukan dengan pemain melompat dengan berbagai ketinggian. Ketinggian pertama sejajar dengan lutut, pinggang, dada, dagu, telinga, kepala, jengkal 1, jengkal 2, 1 tangan dan terakhir meneriakkan kata merdeka jika berhasil melompat dengan semua ketinggian maka pemain tersebut meneriakkan kata merdeka. Jika pemain pertama tidak berhasil melompati tali, maka akan diganti dengan teman lain untuk melompat dan pemain lainnya bertugas memegang tali tersebut.



Gambar 1. Permainan tali merdeka

Permainan tali merdeka banyak mengandung nilai-nilai sosial seperti kerjasama, kejujuran, saling menghargai dan disiplin. Nilai kerjasama diperoleh dari kerjasama kedua pemain yang bertugas memegang tali untuk mengangkat tangan setinggi agar sang pemain tidak mampu melompat. Nilai kejujuran dalam permainan ini melatih anak untuk berbuat jujur, yaitu saat melompat tangan tidak boleh menyentuh tali. Nilai tanggung jawab diperoleh dari kedua pemain yang memegang tali melakukan tugas masing-masing. Sikap saling menghargai dalam permainan ini yaitu para yang bertugas memegang tali tidak mengganggu pemain yang melompat tali, sehingga pemain yang melompat dapat melompat sedang sebaik-baiknya. Sikap disiplin diperoleh dari setiap pemain mematuhi peraturan yang ditetapkan dalam permainan tersebut. Nilai-nilai sosial tersebut membentuk perilaku sosial menjadi lebih baik.

Permainan tali merdeka banyak mengandung manfaat bagi aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran. Manfaat kebugaran yang diperoleh dalam permainan tali merdeka yaitu gerakan yang dilakukan pada saat bermain diantaranya melompat. Gerakan melompat dapat melatih kekuatan otot kaki dan paha. Seorang anak yang memiliki tubuh yang bugar untuk mampu menjalani segala aktivitas fisik tanpa ada keluhan di era pandemi. Kondisi bugar menggambarkan keadaan fisik seseorang dalam melakukan aktivitasnya secara rutin serta mampu mengatasi stres dari lingkungan

yang dapat mengganggu kesehatan terutama dalam hal meningkatkan sistem imun.

DAFTAR PUSTAKA

Fajarwati, E. 2008. "Permainan Tradisional yang Tergerus Zaman", www.nasimaedu.com, diakses 2 Mei 2015

Ni Komang Alit Tri Candra Dewi¹, I.K. Budaya Astra², I.G. Suwiwa, "Motivasi mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi COVID-19" *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*.



SOLUSI SEHAT SAAT AKTIFITAS PADAT

Didik Muryati, M.Pd.³²

Cabdindik Wil. Madiun

“Jam biologis tubuh atau ritme sirkadian dikendalikan oleh inti suprakiasmatis yang berada jauh di inti otak. Sistematisasi jam biologis tubuh manusia bekerja secara teratur selama 24 jam”

1. Perlu Tahu Jadwal Kerja Organ dalam Tubuh



Tubuh manusia sama halnya sebuah komponen perangkat computer yang juga mempunyai program-program yang teratur dilakukan. Masing – masing memiliki jam biologis atau mekanisme pengaturan jadwal dan waktu secara internal dalam tubuh yang dilakukan secara otomatis. Tubuh mempunyai sistem yang juga dikenal sebagai otomatisasi ritme sirkadian yang bertugas untuk bias memastikan organ - organ tubuh manusia bekerja optimal dan maksimal sepanjang hari dalam melakukan aktifitas rutinnnya sesuai jadwal. Hal hal ini terkait erat dengan aktifitas atau kebiasaan – kebiasaan yang dilakukan setiap hari. Seseorang

³² Didik Muryati, M.Pd, lahir di Madiun 29 Juni 1965. Penulis menyelesaikan Pendidikan S2 Prodi Pendidikan Olahraga dari IKIP Budi Utomo Malang. Saat ini menjalani Profesi di Cabdindik Wil. Madiun.

mempunya i kebiasaan yang tidak bias disamakan, saya biasa setiap pagi sarapan pada pukul 06.00 dan paling lambat 06.30 dan tidak terbiasa makan malam banyak karbohidrat.

Dalam hal ini apabila saya pada jam 06.00- 06.30 belum makan sarapan, maka akan muncul signal yang memperingatkan waktunya makan pagi. Mungkin signal ini setiap orang tidak sama, ada yang pusing, mata berkunang-kunang dan banyak signal-signal lain pada setiap orang.

Sistemisasi jam biologis tubuh manusia bekerja secara teratur selama 24 jam, otomatisasi dipengaruhi oleh dua hal yaitu faktor alami dalam tubuh (seperti saraf *suprachiasmatis/SCN* pada otak) dan cahaya di lingkungan sekitar. Perputaran atau siklus inilah yang tanpa kita sadari telah ikut serta dan berpengaruh yang sangat berperan dalam menentukan waktu tidur, waktu produksi hormon, tinggi rendah suhu tubuh dan berbagai tugas fungsi tubuh yang lainnya. Seperti apa jadwal kerja organ otomatisasi dalam tubuh manusia sesuai jam biologisnya pada pagi, sore dan malam, baca terus yuk:

2. Pukul 03.00 Dini Hari: Fase Tidur Paling Lelap

Dalam tubuh kita ada hormon melatonin yang akan diproduksi semakin banyak, sehingga kita akan merasa lebih lelah dan merasa mengantuk. Yang namanya hormon melatonin ini adalah hormon yang dibuat oleh kelenjar pineal (kelenjar kecil di otak), yang mempunyai peran untuk mengendalikan siklus tidur dan bangun pada tubuh kita secara otomatis.

Pada jam 03.00 ini, sebaiknya kita hindari makan malam, karena pada jam-jam ini usus sedang melakukan yugas otomatisasinya memproses detoksifikasi, dimana tubuh kita sedang proses pengeluaran racun dalam tubuh. Seperti inilah kerja otomatisasi tubuh kita pada jam 03.00 dan perlu dipahami otomastisasi kerja tubuh yang lainnya, supaya kita bisa hidup sehat tanpa ada keluhan akibat gangguan. Apa lagi

otomatisasi kerja tubuh yang lainnya, simak tulisan berikutnya.

3. Pukul 03.00 – 06.00 Pagi: Suhu Tubuh Terendah

Apa ya yang dilakukan tubuh kita pada jam 03.00-06.00 ini? Suhu tubuh pada jam 03.00-06.00 bisa mencapai titik terendah. Anda pingin tahu alasannya? Pada jam inilah suhu tubuh kita rendah hingga terasa sangat dingin karena energi tubuh sedang dialihkan untuk memperbaiki kulit atau melawan infeksi, yang awalnya hormone melatonin berperan untuk menghangatkan tubuh. Selanjutnya pada saat jam 03.00-06.00 menjelang pagi, hormon melatonin yang diproduksi oleh tubuh yang juga semakin berkurang. Hal ini juga dipengaruhi oleh factor lingkungan adanya hangat dari munculnya sinar matahari.

4. Pukul 06.00-09.00 Pagi: Waktu untuk Buang Air Besar (BAB)

Pada tubuh kita pada jam 06.00-09.00 adalah produksi hormon melatonin akan berkurang yang menyebabkan rasa hangat dan suhu tubuh lebih meningkat dari sebelumnya. Pada pukul 08.00 semakin hangat dingin mulai tak terasakan, mulailah pergerakan kerja usus sedang tinggi-tingginya, sehingga perut terasa penuh muncul signal dengan buang udara alias kentut, nah, ini cocok sekali untuk kita keluarkan sampah-sampah dalam perut dikeluarkan alias buang air besar (BAB). Sedangkan apa yang dilakukan tubuh kita pada pukul 09.00? Pada jam inilah metabolisme tubuh sangat tinggi, sehingga kita bisa menggunakan saatnya waktu ini untuk sarapan. Karena semua isi perut yang sudah tinggal sampah sudah dikeluarkan hingga perut terasa kosong/plong. Waktunya diisi kembali untuk sarapan pagi dengan makan kesukaan masing-masing.

5. Pukul 09.00-12.00 Siang: Tubuh Siap Beraktivitas

Jam 09.00 sampai jam 12.00 ini adalah waktu yang dimana setiap orang beraktifitas sibuk dengan pekerjaanya. Pada jam

inilah, kortisol sedang gencar diproduksi, sehingga otak siap untuk bekerja seharian. Tenang saja, peningkatan hormon ini tidak sampai membuat kamu stres, kok. Perlu diketahui tentang hormon kortisol, mungkin tidak banyak tahu keberadaannya dibandingkan dengan hormon adrenalin. Sebetulnya kedua jenis hormon ini saling berkaitan satu dengan yang lainnya, hormone kortisol memiliki fungsi yang tidak sedikit untuk tubuh. Hormon kortisol atau juga dikenal secara luas sebagai hormon stres, karena hormon ini akan diproduksi lebih banyak saat tubuh mengalami kelelahan / kondisi stres, baik fisik maupun emosional.

6. Pukul 12.00 - 15.00 (3 Sore): Rentan Stres dan Mengantuk

Organ tubuh kita bagian pencernaan sedang aktif dalam mengolah makanan yang kita konsumsi saat makan siang, sehingga perlu tingkat kewaspadaan, efek dari kelelahan sehingga kurang konsentrasi, cenderung kurang focus dan membuat kamu mudah ngantuk. Pada jam inilah perlu dipilih aktifitas yang agak ringan. sebaiknya hindari aktivitas yang membutuhkan konsentrasi pada jam ini, terutama mengemudi atau mengoperasikan alat-alat berat. Karena bisa berakibat fatal akibat kurang konsentrasi. Bisa istirahat sejenak untuk mendapatkan sedikit konsentrasi yang baik. Perlu diketahui pada pukul 13.00 - 15.00 adalah jam organ hati lemah, bila orang tidur, darah merah berkumpul dalam organ hati dan terjadi proses regenerasi sel-sel hati.

7. Pukul 15.00 - 18.00 (6 Sore): Waktu untuk Berolahraga

Saat ini yaitu pada sore hari tubuh mengalami rasa agak panas atau geerah, karena ada peningkatan suhu tubuh yang membuat jantung dan paru-paru bekerja lebih baik, serta otot lebih kuat. Tubuh kita pada jam-jam ini keberadaan hormon adrenalin juga sedang berada di level tertinggi, dengan adanya denyut jantung dan tekanan darah paling stabil. Pada waktu inilah sangat baik dimanfaatkan untuk

aktifitas yang menyenangkan, oleh sebab itu, kita bisa menggunakan waktu ini jam 15.00 -18.00 (jam 3-6 sore) untuk berolahraga, sekaligus menghilangkan kepenatan seharian kerja. Olahraga yang dilakukan tidak perlu berolahraga berat, cukup lakukan aktivitas fisik atau olahraga yang ringan semampu kondisi tubuh masing-masing selama 10-20 menit sudah cukup.

8. Pukul 18.00 – 21.00 (jam 6 sampai jam 9 malam): Metabolisme Tubuh Berkurang

Pada saat ini sebaiknya kita hati-hati dengan makanan yang kita konsumsi. Para ahli berpendapat dan tidak menyarankan untuk makan terlalu banyak saat di malam hari, makanlah secukupnya. Mengapa tidak disarankan makan banyak ? Pingin tahu alasannya? Karena saluran cerna sudah tidak bekerja sebaik di siang hari, sehingga makanan yang kita konsumsi di malam hari akan disimpan terlebih dahulu dalam bentuk lemak dalam tubuh.

9. Pukul 21.00 sampai 24.00 (jam 9-12 malam): Produksi Melatonin Dimulai

Kita kenal adanya kelenjar pineal, kelenjar pineal adalah kelenjar yang berada di dalam otak yang berfungsi menghasilkan hormon melatonin. Keberadaan hormon ini sangat berperan untuk menimbulkan kantuk pada tubuh manusia dan mengatur irama tidur alami (irama sirkadian). Itulah sebabnya, jika fungsi kelenjar pineal terganggu, dapat terjadi insomnia atau sulit tidur. Menurunnya hormone melatonin disebabkan oleh beberapa hal dan karena menurun dapat menyebabkan berbagai masalah lain. Misalnya, gangguan kesehatan fisik, depresi, kecemasan, kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan penurunan produktivitas baik dalam bekerja maupun belajar. Pada jam 21.00 – 24.00 ini adalah waktu di mana hormon melatonin akan diproduksi. Jika kita sering bangun pagi maka, melatonin cenderung lebih cepat diproduksi dibandingkan orang yang

sering bangun siang. Hormon melatonin ini menjadi tanda bahwa sudah saatnya kita beristirahat dan tidur.

Penelitian baru menunjukkan bahwa menggeser waktu makan Anda dapat mengubah jam internal tubuh Anda. Itu berarti, Anda bisa pulih dari jet lag dengan lebih mudah. Hal ini dimungkinkan dengan cara mengubah jam biologis kadar gula darah. Namun untuk mengubah jam biologis tentu juga harus didahului memahami cara kerja tubuh Anda. Jam biologis tubuh atau ritme sirkadian dikendalikan oleh inti suprakiasmatik yang berada jauh di inti otak, seperti dikutip dari Live Science pada Minggu (4/6/2017). Suprakiasmatik dapat diaktifkan dengan mengekspos tubuh dengan cahaya atau dengan mengonsumsi suplemen melatonin. "Tapi cahaya dan melatonin memiliki sedikit efek langsung pada ritme metabolisme," kata Jonathan Johnston, peneliti kronobiologi di University of Surrey. Namun, suprakiasmatik bukanlah satu-satunya jam dalam tubuh manusia. Ada jam lainnya yang dapat dibangkitkan untuk mengatur jam biologis, yakni jam perifer. Perifer pada dasarnya adalah molekul dalam sel yang merespons sinyal dari suprakiasmatik dan membantu mengendalikan fungsi metabolisme tertentu di wilayah tubuh sel tersebut. Fungsi utamanya adalah mengatur kadar gula darah dalam tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3519704/geser-jam-makan-bisa-jadi-cara-ampuh-atasi-jet-lag>
- <https://www.halodoc.com/artikel/perlu-tahu-jadwal-kerja-organ-dalam-tubuh>

Terdepan dalam PENDIDIKAN JASMANI DAN ILMU KEOLAHRAGAAN

- SEBAGAI PEMACU SDM UNGGUL SELAMA PANDEMI -

Kondisi pandemi Covid-19 ini memunculkan banyak estimasi baik yang bersifat positif maupun negatif akan keberhasilan dari penyelenggaraan pendidikan secara daring di rumah siswa. Fenomena seperti ini menjadi kekusaran dalam pikiran para guru dan siswa dan kekusaran ini tidak luput dari pemikiran para penulis buku bunga rampai ini. Fenomena, fakta dan hasil riset yang disampaikan para penulis dalam tulisan ringan dan/atau artikel ringan yang dimuat dalam buku bunga rampai ini kiranya dapat memperkaya wawasan para pembaca terutama guru dan siswa yang diharapkan dapat sebagai referensi untuk memberi solusi akan situasi dan kondisi terkini lebih khusus terkait dengan kondisi riil proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dan bidang ilmu lainnya yang masih dalam lingkup bidang keolahragaan di era digital.

Media *e-learning* menjadi salah satu pembahasan menarik ketika membahas tentang media yang tepat dalam proses belajar daring dan bagaimana aplikasinya dalam bidang keolahragaan. Media *e-learning* yang berbasis jaringan internet (digital) dapat menyimpan segala bacaan atau tulisan dalam wujud narasi atau konten You Tube sebanyak kapasitas hard disk yang dimiliki Gadget (*Handphone*), Laptop, dan media lainnya yang dapat dishare ke dalam berbagai media sosial diantaranya Whatapps (WA), Instagram, twitter, dan lain-lain, sehingga akan dengan mudah diakses oleh guru dan siswa. Gadget Android (*Handphone*) yang dimilikinya dapat dengan mudah dibawa kemana-mana dan kapanpun dapat diakses untuk diulang-ulangi sehingga seluruh materi yang akan dipelajari dapat dikuasai dengan baik dan sudah tentu dapat digunakan sebagai cikal bakal untuk memiliki kompetensi tertentu. Sejauhmana pengalaman penulis terhadap pemanfaat media *e-learning* dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga menuju kepada suatu kompetensi tertentu juga tak luput dibahas dalam buku bunga rampai tersebut.

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)

081 21 6178398

