

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



BUNGA RAMPAI
**STRATEGI
PEMBELAJARAN**

Pendidikan Jasmani Olahraga
dan Kesehatan selama Pandemi Covid-19



Editor:

Febriani Fajar Ekawati, Ph.D.
Dr. Moch. Irfan Hadi, S.KM., M.KL.
Bintoro Widodo, M.Kes.
Susanto, M.Or

Kata Pengantar:

Prof. Dr. Mashuri Eko Winarno, M.Pd.

Adi Wijayanto . Sabaruddin Yunis Bangun . Ari Wibowo Kurniawan . Adi Rahadian
Fahrial Amiq . Arifin Ika Nugroho . Joan Rhobi Andrianto . Alventur Baun
Wahyu Indra Bayu . Muhamad Syamsul Taufik . Nur Iffah . Wahyu Eko Widiyanto
Budi Valianto . Ricky Susiono . Vega Mareta Sceisarriya . Andry Mulyana . Suryansah
Baskoro Nugroho Putro . Gita Febria Friskawati . Idris Moh Latar
Septyaning Lusianti . Ratno Susanto . Puspodari . Arief Nur Wahyudi
Kukuh Pambuka Putro . Taufik Rahman . Muchamad Arif Al Ardha . Isyani
Novri Gazali . Muhammad Salahuddin . Habibie.

Bunga Rampai
Strategi Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Selama Pandemi COVID - 19

Editor:

Febriani Fajar Ekawati, Ph.D.
Dr. Moch. Irfan Hadi, S.KM., M.KL.
Bintoro Widodo, M.Kes.
Susanto, M.Or.

Kata Pengantar :

Prof. Dr. Mashuri Eko Winarno, M.Pd.



BUNGA RAMPAI

Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Selama Pandemi Covid-19

Copyright © Adi Wijayanto, dkk., 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Layout: Arif Riza

Desain cover: Diky M. Fauzi

Penyelaras Akhir: Saiful Mustofa

ix + 278 hlm: 14.8 x 21 cm

Cetakan Pertama, Juni 2020

ISBN: 978-623-7706-79-3

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau
memperbanyak seluruh isi buku ini.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Alloh SWT tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat dan karunia-NYA buku dengan judul **"Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi Covid-19"** selesai disusun. Buku ini merupakan karya anak bangsa, yang ditulis secara kolaboratif oleh para akademisi dari berbagai perguruan tinggi keolahragaan nasional dan para praktisi bidang keolahragaan nasional. Gagasan penulisan kolaboratif ini muncul saat terjadi Pandemi Covid-19. Dimana para penulis melaksanakan semua aktifitas sehari-hari dari rumah "*work from home*"; bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan beribadah di rumah.

Disaat semua akademisi dan praktisi menjalankan kegiatan sehari-hari dari rumah, muncul gagasan menerbitkan "tulisan bunga rampai" terkait situasi pandemi Covid-19 dan era New Normal. Kegamangan menghadapi situasi yang tidak menentu tersebut, menjadi ide dasar untuk dituangkan menjadi tulisan ilmiah populer.

Topik-topik tulisan yang cukup menarik dari para penulis (dosen, mahasiswa, guru dan praktisi keolahragaan) tersebut muncul sebagai upaya membantu pemikiran menghadapi situasi yang berubah secara drastis. Semua kegiatan yang selama ini dilakukan secara offline dengan ketemu langsung secara fisik, perkuliahan atau pembelajaran yang dilakukan dengan; ketemu tatap muka, tugas terstruktur dan mandiri, saat ini harus dilakukan secara online sesuai dengan protokol Covid-19.

Kegiatan olahraga yang biasanya dilakukan ketemu fisik, secara bersama-sama untuk cabang individual dan beregu, saat ini harus dilakukan sesuai dengan protokol Covid-19 (*physical*

distancing, pakai masker dst.). Pandemi Covid-19 memunculkan budaya baru saat Covid-19 dan era New Normal.

Buku ini berisi berbagai tulisan alternatif yang dapat dilakukan dan dimanfaatkan oleh para akademisi dan praktisi untuk mengisi ruang-ruang pembelajaran olahraga dengan seluruh aspek yang muncul selama Covid-19 dan era New Normal. Upaya menuangkan gagasan dalam bentuk tulisan tersebut dilakukan sebagai bentuk tanggung jawab para akademisi dan praktisi bidang olahraga untuk ikut memberikan warna berupa solusi. Gagasan yang muncul dalam setiap topik sangat menarik untuk dikaji dan dicermati dalam menghadapi situasi saat ini.

Karya ini muncul disaat yang tepat, dimana saat pandemi Covid-19 para akademisi dan praktisi memiliki banyak waktu untuk bekerja dari rumah, sehingga kesempatan yang ada mampu dimanfaatkan untuk bekerja lebih produktif dengan cara menulis. Semoga terbitnya buku ini dapat mendorong lajunya literasi keolahragaan nasional.

Terima kasih kepada para penulis dari berbagai lembaga keolahragaan nasional mulai Aceh sampai Papua, yang telah meluangkan waktu dan berkenan mengisi tulisan dalam bunga rampai ini, semoga tetap semangat berkarya dan terus berkarya mengisi ruang literasi keolahragaan nasional.

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca semua, dan mampu mendorong munculnya karya-karya ilmiah berikutnya.

Malang, 16 Juni 2020

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd
Guru Besar Universitas Negeri Malang

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I PEMANFAATAN TEKNOLOGI DALAM PEMBELAJARAN PADA MASA PANDEMI COVID-19	
Pemanfaatan Teknologi Virtual Learning pada Perkuliahan Olahraga Outbond Selama Gempuran Covid-19 <i>Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO – IAIN Tulungagung</i>	1
Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pembelajaran Materi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Kondisi " <i>Stay at Home</i> " <i>Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. – Universitas Negeri Medan</i>	11
Multimedia Interaktif sebagai Media Pembelajaran Matakuliah Senam Lantai Mahasiswa Prodi PJKR <i>Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd. – Universitas Negeri Malang.....</i>	19
Inovasi Teknologi Pembelajaran Penjas dalam Jaringan pada Masa Pandemi Covid-19 <i>Adi Rahadian, S.Si., M.Pd. – Universitas Suryakencana</i>	29
BAB II PERANGKAT LUNAK PENUNJANG PEMBELAJARAN PRAKTEK	
Pembelajaran Sepakbola dan Futsal Berbasis Mobile Learning di Era Pagebluk Covid-19 <i>Fahrial Amiq, S.Or., M.Pd. – Universitas Negeri Malang.....</i>	39
Penerapan Sumber Belajar Digital Berbasis Adobe Flash CS 6 dalam Pembelajaran Mata Kuliah Permainan Softball di Masa Pandemi Covid-19 <i>Arifin Ika Nugroho, S.Pd., M.Pd. – Universitas Musamus Merauke.....</i>	47
Konsep Kuliah Daring dalam Pembelajaran Sepakbola di Tengah Pandemi Covid-19 <i>Joan Rhobi Andrianto, M.Pd. – STKIP PGRI Jombang.....</i>	55

Pemanfaatan Video Tutorial dari Teman Sebaya Sebagai Dasar Pemahaman Materi Mata Kuliah Tes dan Pengukuran saat Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa PJKR <i>Alventur Baun, S.Pd., M.Pd. – Universitas Kristen Artha Wacana</i>	61
BAB III KEBUGARAN MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19	
Mengukur Kebugaran Jasmani Selama Pandemi Covid-19 <i>Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. – Universitas Sriwijaya.....</i>	69
Survei Menjaga Kebugaran Mahasiswa PJKR Unsur dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Selama Perkuliahan Daring pada Fenomena Covid-19 <i>Muhamad Syamsul Taufik, S.Si., M.Pd. – Universitas Suryakencana Cianjur.....</i>	79
Tetap Sehat di Saat Pandemi Covid 19 <i>Dra. Nur Iffah, M.Kes. – STKIP PGRI Jombang.....</i>	87
Peranan Pola Hidup Sehat dalam Menjalani Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19 <i>Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd. – Universitas Muhammadiyah Jember</i>	97
BAB IV TANTANGAN PENDIDIK DALAM PREVENTIF VIRUS CORONA	
Tantangan Guru PJOK di Tengah Pandemi Covid-19 <i>Dr. Budi Valianto, M.Pd. – Universitas Negeri Medan.....</i>	107
Pembelajaran Metode Unifikasi untuk Orang Tua Guru dan Pelatih <i>Ricky Susiono, M.Pd. – Universitas Negeri Jakarta.....</i>	113
Kiat Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Kecil dalam Melaksanakan Pembelajaran selama Pandemi Covid-19 <i>Vega Mareta Sceisarriya, M.Pd. – STKIP PGRI Trenggalek</i>	125
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa pada saat Pandemi Covid 19 <i>Andry Mulyana, M.Pd. – SDN Ciawitali Kab. Sukabumi</i>	131
Upaya Guru dalam Melakukan Kontrol dan Evaluasi pada Penugasan Pembelajaran dalam Masa Pandemic Corona-19 <i>Suryansah, M.Pd. – Universitas Hamzanwadi Lombok Timur</i>	139
BAB V MODEL PEMBELAJARAN PENJAS YANG HUMANISTIK DAN MENYENANGKAN	
Aplikasi Teori Pembelajaran Humanistik selama Pandemi Covid-19 <i>Baskoro Nugroho Putro, M.Pd. – Universitas Sebelas Maret Surakarta.....</i>	151

Suka Duka Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa PJKR di STKIP Pasundan selama Pandemi Covid 19 <i>Gita Febria Friskawati, M.Pd. – STKIP Pasundan</i>	159
Pembelajaran Penjasorkes dalam <i>Psychological Well-Being</i> <i>Dr. Idris Moh Latar, S.Pd., M.Pd. – UNPATI Ambon</i>	167
Menciptakan Peluang Bisnis Online melalui Perkuliahan Kewirausahaan saat Pandemi Covid-19 <i>Septyaning Lusianti, M.Pd. – Universitas Nusantara PGRI Kediri</i>	177
Implementasi Pendidikan Jasmani Adaptif dengan Model <i>Anchored Instruction</i> berbasis Sony Vegas di Era Pandemi Covid 19 <i>Ratno Susanto, M.Pd. – IKIP Budi Utomo Malang</i>	185
BAB VI AKTIFITAS FISIK MENGGUNAKAN TEKNOLOGI DARING	
Pembinaan Kondisi Fisik dengan Tutorial Video <i>Workout Home Exercise</i> saat Pandemi Covid-19 <i>Puspodari, M.Pd. – Universitas Nusantara PGRI Kediri</i>	199
<i>Circuit Training at Home</i> Melawan Covid-19 <i>Arief Nur Wahyudi, M.Pd. – STKIP Modern Ngawi</i>	209
Pemanfaatan Youtube dan Edmodo sebagai Media Pembelajaran Praktikum Mandiri <i>Kukuh Pambuka Putro, S.Or., M.Kes., AIFO-P – Universitas Kristen Satya Wacana</i>	217
Konsep Pembelajaran Daring di Tengah Keterbatasan Teknologi Informasi Mahasiswa Penjasokesreks Asal Kepulauan di Sumenep <i>Taufik Rahman, M.Pd. – STKIP PGRI Sumenep</i>	223
BAB VII EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN DARING	
Efektivitas Pembelajaran Online atau Daring MKWI Pendidikan Jasmani dan Kebugaran pada Masa Pandemi Covid-19 <i>Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed. – Universitas Negeri Surabaya</i>	233
Kuliah dan Berkarya dalam Masa Pandemi Covid-19: Implementasi Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Profesi Keperawatan Melalui Pendekatan <i>Project Based Learning</i> (PjBl) <i>Isyani, M.Pd. – Universitas Pendidikan Mandalika</i>	241

Kolaborasi <i>Google Meet</i> – <i>Google Classroom</i> – <i>Whatsapp</i> sebagai Solusi Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19 <i>Novri Gazali, S.Pd., M.Pd. – Universitas Islam Riau</i>	249
Meningkatkan Pembelajaran Praktek selama Pandemi Covid 19 dengan Menggunakan Media Gambar <i>Muhammad Salahuddin, S.Pd., M.Pd. – Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai</i>	259
Melek Literasi dan Melek Teknologi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga <i>Habibie, S.Sos., M.Pd. – Universitas Islam “45” Bekasi</i>	267



PEMANFAATAN TEKNOLOGI VIRTUAL LEARNING PADA PERKULIAHAN OLAHRAGA OUTBOND SELAMA GEMPURAN COVID-19

**Dr. Adi Wijayanto, S.Or.,S.Kom.,M.Pd.,AIFO¹
IAIN Tulungagung**

“Penyebaran virus Corona berdampak pada terhentinya secara fisik (tatap muka) baik di sekolah dan perguruan tinggi, proses ini menjadikan pendidikan lebih fleksibel dalam pelaksanaannya, seorang pendidik harus cerdas mempertimbangkan berbagai media daring yang tersedia untuk mendukung proses pembelajaran secara virtual.”

Pandemik Corona (Covid-19) membuat kita semua sedang melalui periode yang tidak pernah kita alami sebelumnya dan tidak pernah kita duga sebelumnya. Terlebih lagi dalam dunia pendidikan yang berhubungan dengan pengajaran dan pembelajaran, peserta didik dari segala usia tidak dapat bersekolah seperti biasanya dan pendidik harus mengkondisikan mereka belajar di rumah. Situasi ini mungkin berlangsung berminggu-minggu atau berbulan-bulan, untungnya pendidikan

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

online menawarkan sebuah solusi, tetapi teknik pengajaran yang terlibat tidak (sepenuhnya) sama dengan apa yang kita lakukan di kelas selama pembelajaran berlangsung dengan tatap muka.

Penyebaran virus Corona dengan cepat menyebabkan penutupan sekolah dan perguruan tinggi di seluruh dunia, dengan harapan bahwa saran pejabat kesehatan masyarakat tentang jarak sosial dapat membantu meratakan kurva infeksi dan mengurangi total kematian akibat penyakit tersebut. Selain Covid-19 itu sendiri sebagai ancaman umum, pembelajaran tatap muka sekolah dan kampus juga merupakan ancaman tersendiri dalam penyebaran virus corona. Teori sekuritisasi pendidik merupakan pilihan yang penting bagi pendidik untuk mengamati dan memahami fenomena darurat eLearning pada masa covid-19. Keamanan kesehatan baik pendidik dan peserta didik harus diprioritaskan, jangan sampai mereka terpapar virus tersebut yang berakibat fatal, dan yang paling berbahaya ketika pendidik maupun peserta didik menjadi orang pembawa virus dan tidak ada gejala sama sekali. Sebab dengan seperti ini maka akan meningkatkan penyebaran virus terhadap semua orang khususnya keluarganya yang memiliki kondisi orang yang lemah seperti orang tua dan anak-anak.

Teknologi Virtual Learning sebagai Media Pembelajaran yang Fleksibel

Istilah pembelajaran fleksibel baru-baru ini sering dikaitkan dengan “pembelajaran jarak jauh” atau “pembelajaran jarak jauh dan terbuka”. Institusi, struktur administrasi, kurikulum, dan strategi serta metode pembelajaran dapat fleksibel dan mudah beradaptasi terlebih dalam masa pandemik Covid-19. Pendidikan jarak jauh yang terbuka ini menjadikan peserta didik sangat responsif terhadap informasi teknis dan media komunikasi baru. Pada tahun 1970-an radio, televisi, komputer generasi pertama, berbagai media audiovisual, telepon, dan



fasilitas lain menjadi elemen konstitutif dari proses belajar mengajar, dan saat ini perkembangan ini memuncak karena digitalisasi menembus struktur pedagogis pendidikan jarak jauh (Moore dan Diehl, 2019:122). Dunia maya di internet sudah berkembang sangat pesat dengan berbagai fitur aplikasi media pembelajaran dengan kelebihanannya masing-masing aplikasi tersebut.

Fleksibilitas dalam praktiknya telah menjadi strategi dalam dinamika universitas saat menghadapi kasus corona: 1) fokus pada peningkatan aksesibilitas online, pendidik harus cukup fleksibel untuk memberikan materi, umpan balik serta evaluasi; 2) fokus pada pendidik yang harus fleksibel menawarkan kepada peserta didik untuk menyediakan pilihan waktu, media belajar dan gaya belajar yang ditawarkan dalam pembelajaran, gaya belajar yang sesuai dalam pembelajaran VLearning ini merupakan model yang pragmatis, entah apapun gayanya; 3) fokus pada masing-masing peserta didik untuk memungkinkan mereka belajar secara fleksibel yang dapat dilakukan dimanapun, dalam musim pandemi, sebaiknya para siswa belajar fleksibel di rumah mereka dan mengikuti instruksi yang diberikan oleh dosen pengampu, dan ini merupakan bentuk awal pembelajaran terdistribusi.

Beberapa asumsi yang menjadi dasar orientasi pembelajaran virtual learning atau lebih dikenal dengan sitilah daring ini adalah keyakinan bahwa teknologi pembelajaran virtual akan membantu menurunkan biaya dan meningkatkan efisiensi bagi pengguna internet dengan jumlah siswa yang lebih besar (Jung, 2019:95). Inovasi ini umumnya dilihat sebagai tambahan untuk meningkatkan sistem pembelajaran yang berlangsung saat pandemik corona yang terjadi pada saat sekarang ini. Dengan mengembangkan aktivitas virtual learning pada masa yang kritis akan mendorong perubahan dalam budaya akademik baik bagi dosen maupun bagi mahasiswa dan



organisasi serta menciptakan budaya penghargaan untuk pembelajaran yang terbuka dan fleksibel.

Matakuliah Olahraga Outbound menggunakan Virtual Learning

Pembelajaran mata kuliah olahraga outbound pertama kali dilaksanakan dengan tatap muka baik teori dan praktek di lapangan, namun hal tersebut berlangsung hanya enam pertemuan, selanjutnya dilaksanakan melalui virtual learning. Kondisi ini disebabkan telah merebaknya kasus covid-19 di Indonesia yang berdampak kepada semua sektor dan ke semua daerah. Dengan adanya permasalahan tersebut maka sebagai seorang dosen harus mampu menyediakan opsi perangkat lunak yang memberikan fleksibilitas terbesar kepada pembelajaran dan siswa serta desain pedagogis yang diusulkan agar kegiatan proses belajar mengajar tetap berlangsung. Perkuliahan outbound olahraga ini merupakan teori dan praktek, sehingga seorang dosen harus memiliki alternative virtual learning dalam proses perkuliahan. Ada beberapa pertemuan yang disampaikan dengan teori dan juga ada beberapa pertemuan yang dilakukan dengan praktek, dimana dosen memberikan contoh secara live berupa gerakan langsung serta mahasiswa mengikutinya dan praktek secara langsung di rumah masing-masing.

Mahasiswa perkuliahan outbound olahraga pada awal perkuliahan virtual learning bertanya-tanya tentang kesiapan dan kemampuan mahasiswa untuk memikul tanggung jawab bagi pembelajaran mereka sendiri yang melekat dalam sebagian besar model virtual learning ini. Namun didorong oleh kemajuan luar biasa dalam pemanfaatan teknologi informasi dalam meningkatkan pengetahuan sebagai suatu kebutuhan di era informasi. Mahasiswa yang mengikuti mata kuliah outbound secara umum menjadi lebih mandiri, terbebas dari waktu dan kendala geografis melalui akses ke berbagai teknologi informasi



yang marak seperti penggunaan Vmeet, Google Meeting, Zoom, Google Classroom, Adobe Connect, Youtube, bahkan Whtas App Grup.

VMeet menjadikan salah satu aplikasi yang digemari oleh mahasiswa, hal ini dikarenakan Vmeet sangat banyak keunggulannya, diantaranya adalah faktor tatap muka yang tidak dibatasi oleh waktu. Dengan VMeet (khususnya VMeet IAIN Tulungagung) dapat mengakomodir peserta sejumlah 500 orang, hal ini sudah lebih dari cukup dimana satu kelas perkuliahan tidak melebihi 50 orang dalam setiap kelas. Vmeet hadir dalam *smooth video* namun bandwidth rendah, fitur-fitur kolaborasi terkini, integrasi dengan mobile device, serta mampu berjalan dengan perangkat komputer sederhana, selain itu keunggulan vmeet hemat biaya perangkat dan operasional. VMeet bisa dioperasikan baik menggunakan laptop maupun handpohoe seluruh peserta kelas perkuliahan. Aplikasi tersebut bisa diakses di <https://vmeet.iain-tulungagung.ac.id/>. Kelebihan vmeet ini durasi onlinenya tidak dibatasi/unlimited dan sudah support android (supported by jitsi), tidak seperti aplikasi Zoom yang dibatasi hanya 40 menit untuk versi gratisnya. Vmeet ini bisa digunakan untuk rapat/kuliah/ujian skripsi dan sejenisnya dengan interface tatap muka secara online.

Ada beberapa perhatian yang harus dilakukan baik oleh Dosen / Mahasiswa agar perkuliahan berjalan dengan lancar yaitu dengan konsep "BANGUN":

Biaya: biaya paket data permahasiswa /pelajar dalam melaksanakan perkuliahan dan evaluasi pembelajaran yang dilakukan harus diperhitungkan dengan cara memilih dan memilah media virtual learning yang tidak banyak memakan kuota data.

Akses: termasuk akses atau koneksi internet mahasiswa secara individual, dan fleksibilitas dalam mengakses media untuk perkuliahan, dimana ada daerah tertentu yang sulit



mendapatkan sinyal, sehingga mahasiswa yang bersangkutan harus siap di daerah yang bagus sinyalnya untuk melaksanakan perkuliahan online.

Novelty: termasuk kebaruan media virtual learning, dimana dengan teknologi yang baru bisa menarik minat peserta didik/mahasiswa, khususnya kelebihan masing-masing media virtual learning.

Guru dan Dosen serta Siswa dan Mahasiswa: termasuk kekuatan pedagogis dari masing-masing entitas pendidikan untuk melaksanakan proses belajar mengajar agar materi tersampaikan guna melaksanakan tujuan kurikulum.

User Interface: Kemudahan penggunaan dan jenis interaksi yang disediakan oleh media yang mudah dan tidak sulit dalam pengoperasian.

Nilai Kecepatan: termasuk kecepatan menanggapi tugas online yang dapat dibuat serta direvisi dengan bantuan media tersebut.

Seorang dosen harus membandingkan dan mempertimbangkan berbagai media daring yang tersedia terutama fungsi media dan kelebihan serta kekurangannya. Perkuliahan Outbound Olahraga dilakukan dengan beberapa campuran media virtual dalam praktek pembelajaran selama pandemik Covi-19 ini. Untuk tatap muka menggunakan VMeet IAIN Tulungagung, sehingga dosen menerangkan dan mempraktekkan gerakan bisa terlihat semua oleh mahasiswa, begitu juga sebaliknya jika mahasiswa praktek gerakan maka menggunakan bantuan teknologi VMeet, Vmeet tersebut dapat dikendalikan oleh dosen sebagai administrator, dimana bisa mengaktifkan dan menonaktifkan mik audiende serta mengendalikan siapa saja yang boleh gabung atupun mengeluarkan seseorang dari forum diskusi. Sedangkan untuk pengiriman materi berekstensi PDF dari dosen menggunakan



Whats App Grup dengan keunggulan lebih mudah diakses oleh mahasiswa dan sangat *user friendly*.

Pemberian tugas diberikan dengan menggunakan Google Clasroom (GC), kelebihan GC tersebut terletak pada ruang diskusi dua arah dengan bisa melampirkan file-file dokumen yang diperlukan selama proses perkuliahan serta ada menu penilaian yang bisa disetting tanggal dan waktu pengumpulan serta adanya penilaian dari tugas yang dikumpulkan tersebut. Selain itu, GC merupakan media yang efektif dalam melakukan diskusi tanpa tatap muka secara online, GC memiliki ruang diskusi yang disebut dengan “forum”. Namun dosen dituntut untuk memiliki strategi dalam memantau dan meyakinkan bahwa semua peserta kelas berdiskusi. Salah satu strategi adalah meminta siswa untuk mengirim setidaknya satu pesan ke diskusi setiap pertemuan, dan ini merupakan salah satu cara penilaian keaktifan saat berdiskusi, semakin banyak komentar dan tanggapan maupun jawaban, maka tinggi pula nilai seorang mahasiswa tersebut dari segi diskusi.

Evaluasi dan Penilaian pada Matakuliah Olahraga Outbound

Perkuliahan yang dilaksanakan secara daring melalui media virtual learning tetap harus melaksanakan evaluasi maupun penilaian terhadap perkuliahan tersebut. Penilaian yang dilakukan harus tetap pada tiga ranah yaitu: kognitif, afektif dan psikomotor. Pada perkuliahan olahraga outbound, penilaian kognitif merupakan cara berfikir secara hirarki yang terdiri dari pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi yang dilakukan dengan pemberian tugas melalui media Google Scholar, dimana tugas tersebut membutuhkan nalar berpikir setiap individu mahasiswa untuk memecahkan permasalahan yang ada pada anak usia dini. Strategi yang dapat membantu dalam pemberian evaluasi dan penilaian harus memperhatikan instruksi yang jelas tentang apa yang



diharapkan tugas tersebut. Tugas yang diberikan melalui GC terletak pada menu “Tugas Kelas” yang diberi judul dari tugas tersebut, untuk instruksi detail dapat ditulis pada “petunjuk”, sedangkan untuk menetapkan batas waktu pengumpulan tugas yang bisa disetting baik tanggal dan maupun waktu yang terletak pada menu “tenggat”, sedangkan poin penilaian secara default menggunakan skala 100. Sedangkan jika penilaian dalam bentuk pilihan ganda bisa menggunakan menu “Tugas Kuis” yang dibuat terintegrasi didalam Google Classroom tersebut.

Evaluasi dan penilaian secara afektif untuk matakuliah olahraga outbound dapat dilakukan dengan tatap muka secara online, baik menggunakan Zoom, Google Meet, Maupun VMeet. Evaluasi dan Penilaian pada media tersebut adalah mencakup seberapa tinggi sikap, minat, konsep diri, nilai, dan moral mahasiswa saat melakukan diskusi online. Seorang dosen harus mempunyai kriteria penilaian afektif, dimana saat pengambilan data mahasiswa tidak diberi tahu, sehingga sifatnya adalah tertutup. Pada ranah afektif tidak dapat diukur seperti halnya ranah kognitif, karena dalam ranah afektif kemampuan yang diukur selama perkuliahan melalui daring tersebut adalah: 1) menerima (memperhatikan), meliputi kepekaan terhadap kondisi, gejala, kesadaran, kerelaan, mengarahkan perhatian 2) merespon, meliputi merespon secara diam-diam, bersedia merespon, merasa luas dalam merespon, mematuhi peraturan, 3) menghargai, meliputi menerima suatu nilai, mengutamakan suatu nilai, komitmen terhadap nilai, 4. mengorganisasi, meliputi mengkonseptualisasikan nilai, memahami hubungan abstrak, mengorganisasi sistem suatu nilai.

Evaluasi dan penilaian pada ranah psikomotor merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) yang berhubungan dengan aktivitas fisik atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu (Viscione, 2017: 170). Dalam pembelajaran daring menggunakan



media virtual learning ini mahasiswa matakuliah olahraga outbound dituntut mempraktekkan tugas dan penilaian dengan cara mengunggah hasilnya pada media youtube, sehingga dosen bisa mengkoreksi kapanpun. Tugas yang diberikan adalah membuat permainan oturbound dalam kondisi covid-19, dimana mahasiswa akan berpikir bahwa mereka harus menciptakan macam outbound dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Untuk praktek nyata mereka diharuskan mempraktekan bersama keluarga inti di rumah dengan batasan jumlah sebanyak 4 orang saja.

Daftar Pustaka

- Moore, Michael Grahame and Diehl, William C. 2019. *Handbook of Distance Education, 4th Edition*. New York: Routledge.
- Jung, Insung. 2019. *Open and Distance Education Theory Revisited: Implications for the Digital Era*. Singapore: Springer.
- Viscione, Ilaria., D'Elia, Francesca., Vastola, Rodolfo., Sibilio, Maurizio. 2017. Psychomotor Assessment in Teaching and Educational Research. *Athens Journal of Education - Volume 4, Issue 2 - Pages 169-178*. <https://doi.org/10.30958/aje.4-2-5>.







PEMANFAATAN TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI DALAM PEMBELAJARAN MATERI PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA KONDISI "*STAY AT HOME*"

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd.²
Universitas Negeri Medan

“Melihat berbagai kondisi dan situasi saat ini, sudah saatnya tenaga pengajar tidak terlepas pada materi materi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus mampu beradaptasi selama pada masa pandemic covid-19, Tenaga pengajar dapat memanfaatkan teknologi yang ada saat ini, teknologi sebagai alat bantu, manipulasi, dan pengelolaan informasi.”

Pada masa sekarang ini dunia sedang dikejutkan dengan wabahnya suatu penyakit yang disebabkan virus yang diberi nama atau dengan istilah yang dikenal Covid-19 (*Corona Virus Diseases-19*). Virus yang disinyalir mulai mewabah pada Desember 2019, di Kota Wuhan Provinsi Hubei Tiongkok, saat

² Penulis lahir di Langkat, 09 Juni 1982, penulis merupakan Dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dalam bidang ilmu Manajemen Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan (2005) sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2008), dan akhirnya Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2016).

ini sudah hampir menyebar keseluruh penjuru dunia dengan sangat cepat. Sehingga WHO tanggal 11 Maret 2020 menetapkan wabah ini sebagai pandemic global.

Seperti kita ketahui bersama, banya sekali manusia terpapar melalui wabah ini, penularannya melalui kontak antar manusia yang sangat sulit diprediksi, karena kegiatan sosial yang sulit untuk dihindari. Obat penawar sampai saat ini belum ditemukan, dan semoga dalam waktu dekat obat penawar tersebut ada dan mudah untuk didapatkan.

Runitnya penanganan wabah ini, membuat pemimpin negara dunia membuat kebijakan yang super ketat untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19. *Social distancing* merupakan pilihan yang cukup berat bagi setiap negara dalam membuat kebijakan untuk pencegahan penyebaran Covid-19, karena kebijakan ini berdampak negative terhadap segala aspek kehidupan.

Tak terkecuali bidang pendidikan, ikut juga terdampak dari kebijakan ini, keputusan pemerintah yang mendadak meliburkan atau memindahkan proses pembelajaran dari sekolah menjadi dirumah, membuat kelimpungan banyak pihak, dan pada kenyatannya kita tidak siap dengan kondisi ini.

Ketidaksiapan dari *stakeholders*, baik sekolah, orangtua dan siswa akan berdampak pada kompetensi siswa. Kondisi saat ini berdampak langsung pada proses pembelajaran, sehingga pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, belajar dalam jaringan (*daring*) adalah yang menjadi sasaran, sebagai media utama yang dipergunakan banyak orang, dan media ini jugalah menjadi faktor utama kekacauan saat ini. Walaupun pemerintah memberikan alternative/solusi bagi guru dalam memberikan penilaian kepada pelajar sebagai syarat kelulusan dan kenaikan tingkat pada lembaga pendidikan di masa darurat seperti ini.

Saat ini ada sekitar 25 juta anak sekolah dasar di Indonesia kini belajar di bawah ancaman pandemi COVID-19, (“Riset



dampak COVID-19: potret gap akses online ‘Belajar dari Rumah’ dari 4 provinsi,” 2020). Surat edaran bertanggal 24 Maret 2020 yang mengatur pelaksanaan pendidikan pada masa darurat penyebaran coronavirus). Kebijakan pemerintah melalui *stay at home* membuat dunia pendidikan menerapkan “Belajar dari Rumah”, kebijakan ini sudah tepat untuk mencegah penyebaran COVID-19 di lingkungan sekolah. Berdasarkan kebijakan dari pemerintah tersebut, yang paling efektif adalah belajar *online*. Pembelajaran *on line* bertujuan untuk meningkatkan kewaspadaan dan proses menghentikan penyebaran virus melalui interaksi langsung di antara orang banyak.

Peralihan proses pembelajaran yang dulunya tatap muka menjadi *online*, tentunya memaksa berbagai pihak untuk mengikuti proses dan alurnya supaya sistem pembelajaran tetap berjalan dengan baik. Namun ternyata, sistem ini tidak berjalan se-efektif yang dibayangkan, bahkan seluruh pihak mengalami kesulitan. Pemanfaatan dan penggunaan teknologi sebenarnya bukan tanpa masalah banyak sekali yang menjadi faktor penghambat telaksananya efektivitas pembelajaran daring. Di antaranya adalah (1) Penguasaan teknologi yang masih rendah, (2) Keterbatasan sarana prasarana, (3) Jaringan internet, (4) Biaya, (Nuryana, 2020).

Dampak positif dari pembelajaran dari memang ada dan harus kita akui melalui pembelajaran daring siswa memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar kapanpun dan dimanapun. Siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa aplikasi seperti *classroom*, *video converence*, telepon atau *live chat*, zoom maupun melalui *whatsapp group*. Dengan pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), pelajar, mahasiswa secara penuh melakukan pembelajaran daring dengan mengakses dan mempelajari bahan ajar, mengerjakan latihan-latihan (tugas), berdiskusi dan berbagi ilmu pengetahuan dan pengalaman dengan mahasiswa pembelajar lainnya. Selama



proses pembelajaran, pelajar dibimbing dan difasilitasi secara daring. (Isman, 2016) pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran.

Pembelajaran moda daring merupakan pemanfaatan jaringan internet oleh pelajar, mahasiswa dalam proses pembelajaran. Pendekatan pembelajaran moda daring memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) Menuntut pembelajar untuk membangun dan menciptakan pengetahuan secara mandiri (*constructivism*); (2) Pembelajar akan berkolaborasi dengan pembelajar lain dalam membangun pengetahuannya dan memecahkan masalah secara bersama-sama (*social constructivism*); (3) Membentuk suatu komunitas pembelajar (*community of learners*) yang inklusif; (4) Memanfaatkan media laman (*website*) yang bisa diakses melalui internet, pembelajaran berbasis komputer, kelas virtual, dan atau kelas digital; (5) Interaktivitas, kemandirian, aksesibilitas, dan pengayaan, (Kemendikbud, 2016).

Dalam pembelajaran daring ini, tenaga pengajar harus kreatif, dalam merancang pembelajaran sebaik mungkin, guna terwujudnya pembelajaran yang efektif dan menyenangkan serta tepat sasaran terwujudnya kompetensi pelajar. Pembelajaran ini merupakan inovasi pendidikan untuk menjawab tantangan akan ketersediaan sumber belajar yang variatif (Dewi, 2020). Keberhasilan dari suatu model ataupun media pembelajaran tergantung dari karakteristik peserta didiknya.

Kondisi saat ini sekolah harus menyadari pentingnya melaksanakan pendidikan yang bermutu, dan terus berupaya untuk meningkatkan kualitasnya, walaupun pada masa pandemic covid-19 ini. Untuk terlenggaranya pendidikan bermutu yang didasarkan pada Standar Nasional Pendidikan telah ditetapkan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Hal ini karena kebutuhan masyarakat Indonesia yang semakin tinggi terhadap pendidikan



yang bermutu menunjukkan bahwa pendidikan telah menjadi salah satu pranata kehidupan sosial yang kuat dan berwibawa, serta memiliki peranan yang sangat penting dan strategis dalam pembangunan peradaban bangsa Indonesia pada masa yang akan datang.

Perkembangan zaman akan menuntut perubahan peradaban, dan hal ini akan berdampak pada acara atau metode pembelajaran yang sudah biasa dilakukan. Pada zaman yang serba teknologi seperti saat ini, tidak menutup kemungkinan Proses belajar mengajar (PBM) selanjutnya akan dilaksanakan secara daring, mengingat efektifitas dalam kegiatan transfer ilmu pengetahuan yang sangat baik, cepat, mudah dan murah, (Kusnandi, 2017).

Perubahan peradaban dan metode ini menuntut stakeholders pendidikan untuk mempersiapkan diri dalam mengikuti perkembangan zaman seperti saat ini. Tak ada seorangpun yang dapat membantah ataupun menolak pesatnya perkembangan teknologi saat ini. Bahkan kalau ada yang mampu menolaknya, maka harus bersiap diri akan tertinggal dibelakang, bahkan tergerus dengan orang lain yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan keadaan.

Seperti ungkapan (Nuryana, 2020) teknologi bagaikan dua mata pisau yang masing-masing memiliki peran yang sama besarnya, yaitu sisi positif dan negative yang memberikan pengaruh terhadap perubahan peradaban manusia. Saat ini seluruh aspek kehidupan tidak lepas dari teknologi, oleh karena itu literasi sangat penting bagi masyarakat, agar penggunaan teknologi betul-betul bisa bermanfaat tanpa merugikan dan juga berdampak negative dalam sendi-sendi kehidupan bermasyarakat.

Melihat berbagai kondisi dan situasi saat ini, sudah saatnya tenaga pengajar tidak terlepas pada materi materi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus mampu beradaptasi



selama pada masa pandemic covid-19 ini, dengan berkreaitifitas dalam proses pembelajaran, melakukan segala inovasi dan perubahan pada metode pembelajaran dengan mewujudkan pembelajaran yang efektif, menyenangkan dan tidak mengabaikan kompetensi yang diharapkan. Tenaga pengajar harus berjuang semaksimal mungkin agar tidak tergerus oleh zaman dan perubahan peradaban atau new normal walaupun dalam kondisi “*stay at home*”.

Tenaga pengajar dapat memanfaatkan teknologi yang ada saat ini, teknologi sebagai alat bantu, manipulasi, dan pengelolaan informasi. Pemanfaatan dapat dimulai dari video-video pembelajaran, video animasi, video grafis, video tutorial, video simulasi dan *link* materi yang relevan, bisa dalam tampilan *power point* maupun tampilan *Microsoft word*. Tenaga pengajar dapat memodifikasi dan kemudian di rangkaiakan menjadi sebuah video utuh yang dapat digunakan sebagai materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang tepat. Sehingga kesulitan tidak akan ditemui pada saat ini, sebagai tenaga pengajar materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena pada media online semua ada, mudah untuk di akses dan harus dapat dimanfaatkan dengan baik sebagai sarana media pembelajaran di tengah masa pandemic covid-19 ini. Namun yang tak kalah pentingnya adalah ketika video-video dan *link* materi tersebut di ambil pada media *online*, tetap harus mencantumkan daftar referensi yang di ambil agar tidak menjadi plagiarism. Kecuali dokumen pribadi yang dibuat dengan sendiri atau karya pribadi tidak perlu mencantumkan sumber-sumbernya.



Daftar Pustaka

- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 54–61. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Hamijoyo. (2007). *Pembangunan Masyarakat Berwawasan Partisipasi*. UGM Press.
- Isman. (2016). *Pembelajaran Moda Dalam Jaringan (Moda Daring)*. 3. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/7868>
- Kadi, Titi, R. A. (2017). Inovasi Pendidikan: Upaya Penyelesaian Problematika Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Islam Nusantara*, 1(2), 144–155.
- Kemendikbud, D. G. (2016). *Buku Pengangan Pelatihan Instruktur Nasional/Mentor Guru Pembelajar*. Kemendikbud.
- Kusnandi. (2017). Model Inovasi Pendidikan Dengan Strategi Implementasi Konsep “Dare To Be Different.” *Jurnal Wahana Pendidikan*, 4(1), 132–144.
- Nawangsari, D. (2010). Urgensi Inovasi dalam Sistem Pendidikan. *JURNAL FALASIFA*, 1(1).
- Nuryana, A. N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Kabar Pariangan*, 1.
- Riset dampak COVID-19: potret gap akses online ‘Belajar dari Rumah’ dari 4 provinsi. (2020). *The Conversation*, 1.







MULTIMEDIA INTERAKTIF SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN MATAKULIAH SENAM LANTAI MAHASISWA PRODI PJKR

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd.³
Universitas Negeri Malang

“Multimedia interaktif dapat membantu dan mempermudah mahasiswa dalam mempercepat penguasaan teknik atau gerakan senam lantai, dengan demikian mereka dapat segera mengikuti ujian/penilaian tanpa memerlukan waktu latihan yang lama, media tersebut juga dapat meminimalisir permasalahan yang terjadi di sekolah-sekolah baik SD, SMP, maupun SMA sehingga Guru belum dapat memberikan pembelajaran materi senam lantai secara efektif dan efisien.”

Pendidikan Nasional masih menghadapi berbagai persoalan yang memerlukan upaya pemecahan secara sistematis. Salah satunya adalah inovasi pendidikan yang dilakukan selama ini belum dapat diimplementasikan secara optimal akibat masih terbatasnya media pembelajaran yang dapat membantu mahasiswa untuk belajar secara mandiri. Berangkat dari

³ Penulis dilahirkan di Malang, pada tanggal 3 Juli 1983. Pada tahun 2006 menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Kemudian pada tahun 2010 menyelesaikan studi S2 Magister Pendidikan Olahraga (POR) di UNJ. Penulis melanjutkan studi Program Doktor (S3) Pendidikan Olahraga di UNJ. Penulis bekerja sebagai dosen di PJK-FIK Universitas Negeri Malang. Di luar profesi dosen penulis juga aktif dalam klub olahraga Judo Kota Malang, baik sebagai pengurus, pelatih dan atlet.

keadaan tersebut, kualitas pendidikan dapat dilakukan melalui peningkatan kinerja dan kualitas pendidik, anak didik, dan pembaharuan kurikulum yang sesuai dengan perkembangan Ilmu pengetahuan dan teknologi.

Teknologi mempunyai peran yang sangat penting bagi proses pendidikan serta ikut memberikan arah dalam perkembangan dunia pendidikan. Dalam sejarah perkembangan pendidikan, teknologi informasi adalah bagian dari media yang digunakan untuk menyampaikan pesan ilmu pada orang banyak, mulai dari teknologi percetakan beberapa abad yang lalu, seperti buku yang dicetak, hingga media telekomunikasi seperti, suara yang direkam pada kaset, video, televisi, CD dan pembelajaran melalui internet dan multi media interaktif.

Pembelajaran merupakan unsur yang penting dalam sebuah pendidikan. Menurut Dwiwiyogo pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan kondisi sedemikian rupa agar muncul hasrat belajar pada diri pembelajar [1]. Dalam rangka penciptaan kondisi belajar itulah, dibutuhkan adanya sumber belajar yang dikemas ke dalam media pembelajaran.

Pada saat ini pembelajaran mengenai keolahragaan dapat diperoleh melalui pendidikan formal, baik di lingkungan sekolah maupun di perguruan tinggi. Sehingga pembelajaran keolahragaan harus dikemas yang baik. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU-SKN), pasal 1 ayat 1 di jelaskan bahwa “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pembelajaran, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan” [2]. Dari pasal tersebut dapat diaplikasikan ke dalam dunia pendidikan, bahwa untuk menguasai dan memperdalam ilmu keolahragaan perlu pembelajaran. Dan pembelajaran tersebut harus di desain dengan proses dan variasi yang efektif dan



efisien, sehingga anak didik akan lebih maksimal dalam memperoleh pengetahuan tentang keolahragaan yang dipelajarinya.

Pendidikan Olahraga atau yang lebih dikenal dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, merupakan matapelajaran yang memiliki ciri khas gerak tubuh sebagai media utama pembelajaran. Tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, tergolong kompleks, karena bukan hanya melibatkan aktifitas tubuh saja, namun juga terdapat proses rangsangan neuromuscular dalam menguasai gerakan tertentu, selain itu juga pada pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya dituntut aktif bergerak, namun juga aktif berfikir (terutama dalam memahami gerak dan mengambil keputusan saat praktik berlomba atau bertanding) juga harus peka terhadap lingkungan sosialnya, terutama yang berhubungan dengan aktifitas teamwork. Oleh karena itulah maka tujuan pendidikan jasmani menjadi kompleks dan masing-masing aspek harus dikembangkan secara harmonis.

Dalam lingkungan perguruan tinggi proses pembelajaran juga harus mampu merangsang pengembangan aspek-aspek di atas dengan baik, terutama pada matakuliah praktik. Pelaksanaan pembelajaran setidaknya melibatkan tiga komponen utama, yaitu: dosen, mahasiswa, dan bahan. Isi yang dipelajari mahasiswa semuanya telah termuat di dalam bahan. Tugas dosen adalah mentransfer isi atau bahan kepada mahasiswa. Untuk mengetahui apakah mahasiswa telah memahami apa yang telah diajarkan dan yang akan diajarkan, mahasiswa mengerjakan tugas terstruktur yang diberikan oleh dosen. Pembelajaran yang sedemikian rupa masih tergolong pembelajaran konvensional. Salah satu ciri pembelajaran konvensional adalah dosen/pengajar merupakan sumber belajar utama. Proses yang terjadi dalam kelas masih dalam taraf proses pengajaran dan bukan pembelajaran. Pengajaran lebih identik



dengan mentransfer pengetahuan dari dosen kepada mahasiswa dengan indikator keberhasilan mahasiswa mampu menyerap dan mengulang apa yang diberikan dosen.

Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, saat ini pembelajaran mulai bergerak dari arah konvensional ke pembelajaran yang lebih modern. Perbedaan mendasar keduanya sebenarnya terletak pada paradigma “pengajaran” ke arah “pembelajaran”. Pada proses pembelajaran, dikenal istilah, pembelajar, pebelajar, dan sumber belajar. Pembelajaran menekankan pada penciptaan lingkungan external agar menimbulkan pebelajar belajar sesuai dengan yang direncanakan oleh pembelajar untuk mencapai tujuan tertentu. Jika pengajaran menjadikan dosen sebagai sumber belajar utama, lain halnya dalam pembelajaran yang menyediakan berbagai sumber belajar. Pembelajar/dosen bertugas sebagai fasilitator yang mendesain agar lingkungan pebelajar mendukung untuk belajar, salah satu caranya adalah menyediakan berbagai sumber belajar bagi pebelajar.

Sumber belajar memiliki varian yang banyak mulai dari sumber belajar orang, cetak/buku, audio, video, komputer, internet dan bahkan mobilephone/smartphone. Istilah lain dari sumber belajar adalah bahan ajar. Bahan ajar digunakan untuk menunjukkan sumberbelajar non orang karena bahan ajar adalah sumber belajar yang sengaja dirancang oleh pembelajar/dosen/guru/ahli. Bahan ajar adalah bahan yang secara cermat, sistematis disusun oleh ahli dibidang studi tertentu atau profesi pendidik untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dengan berkembangnya teknologi dan informasi, semakin membuka lebar peluang pemanfaatannya dalam mendukung proses pembelajaran. Secara umum teknologi pendidikan ditandai oleh beberapa karakteristik antara lain: Dapat menyebarkan informasi secara meluas seragam, dan cepat; dapat



membantu melengkapi dan (dalam hal tertentu) dapat menggantikan tugas guru; dapat dipakai untuk melakukan kegiatan pembelajaran baik secara langsung maupun sebagai produk sampingan; dapat menunjang kegiatan belajar masyarakat serta mengundang partisipasi masyarakat; dapat membantu mempengaruhi proses pemakai terhadap bahan dan proses; membantu daya tarik untuk belajar. Selain itu untuk mendapatkan pengetahuan yang maksimal, dapat digunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi, demikian juga dalam bidang pembelajaran keolahragaan yang pernyataannya terdapat dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 3 berbunyi: “Bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilakukan dengan menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang lebih efektif serta efisien“[3].

Dengan demikian maka, ada peluang untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memanfaatkan teknologi. Mengingat bahwa menjadi penting di era informasi seperti sekarang, mahasiswa terfasilitasi untuk mengakses informasi terutama yang berhubungan dengan belajar dengan cepat, mudah, berkualitas, dan menarik. Dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama dalam pengembangan kemas sumber belajar berbasis komputer, mahasiswa tidak lagi harus membawa buku yang banyak dan tebal dalam satu tasnya atau datang langsung ke tempat latihan untuk melihat gerakan olahraga tertentu karena semua sumber belajar telah dikemas dalam bentuk file e-book level 1 (PDF), level 2 (PDF+video), level 3 (PDF+Video+animasi+perintah timbal balik) dan bahkan e-book level 4 yakni multimedia interaktif (text, audio, video, animasi) yang disertai fasilitas simulasi tes.

Multimedia interaktif merupakan salah satu sarana ilmu pengetahuan dan teknologi yang efektif dan efisien dalam



mempelajari dan menguasai ilmu keolahragaan. Multi media interaktif merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat menunjang anak didik untuk menguasai materi, dengan media ini seorang pendidik dapat memberikan penjelasan yang lebih rinci dengan memberikan tayangan video, narasi berupa deskripsi pelaksanaan, dan penjelasan dalam bentuk tulisan, sehingga anak didik dapat melihat lebih jelas, selain itu dengan gambar dan suara yang dihasilkan akan membuat anak didik lebih tertarik untuk memperhatikan materi, secara tidak langsung tujuan pembelajaran akan tercapai.

Heinich, Molenda, Russell & Smaldino berpendapat, “multimedia interaktif merujuk kepada berbagai kombinasi dari dua atau lebih format media yang terintegrasi kedalam bentuk informasi atau program instruksi” [4]. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa multimedia interaktif merupakan perpaduan antara berbagai media (format file) yang berupa teks, grafik, audio, dan interaksi dan digunakan untuk menyampaikan pesan/informasi dari pengirim ke penerima pesan/informasi. Multimedia sendiri terbagi menjadi dua kategori yaitu a) Multimedia linear dan b) Multimedia interaktif. Multimedia linear adalah suatu multimedia yang tidak dilengkapi dengan alat pengontrol apapun yang dapat dioperasikan oleh pengguna. Multimedia ini berjalan sekuensial (berurutan), contohnya: TV dan film. Multimedia interaktif adalah suatu multimedia yang dilengkapi dengan alat pengontrol yang dapat dioperasikan oleh pengguna, sehingga pengguna dapat memilih apa yang dikehendaki untuk proses selanjutnya. Contoh multimedia interaktif adalah: Aplikasi game dan CD interaktif. Kekhususan bahan ajar yang berupa multi media interaktif juga dapat dilihat pada orientasinya yang memungkinkan mahasiswa mampu mengembangkan kemampuan belajarnya secara optimal sebab: 1) disusun menurut struktur dan urutan isi yang sistematis, 2) menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, 3)



menumbuhkan motivasi belajar mahasiswa, 4) mengantisipasi kesulitan belajar mahasiswa, 5) menyediakan rangkuman serta balikan dalam bentuk kuis (simulasi tes).

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keeolahraagaan Universitas Negeri Malang dalam mempersiapkan diri untuk terjun kemasyarakat perlu dibekali berbagai keterampilan disamping penguasaan teori juga keterampilan dalam mempraktekkan semua cabang olahraga yang tersusun dalam kurikulum. Salah satu mata kuliah praktek yang harus dikuasai adalah teori dan praktek senam. Pada olahraga senam merupakan olahraga yang mempunyai kontribusi penting dalam mempertahankan dan meningkatkan kondisi tubuh seseorang. Senam merupakan salah satu olahraga yang menyehatkan tubuh dan melatih unsur-unsur kebugaran jasmani, seperti kekuatan, kelentukan, keseimbangan, menghilangkan rasa takut, mengasah kemandirian, keberanian dan percaya diri, meningkatkan kemampuan sosial.

Pembelajaran materi senam lantai pada saat ini masih belum maksimal, ini salah satunya diakibatkan karena model pembelajaran yang diberikan ke mahasiswa masih konvensional dengan metode, ceramah, latihan, penugasan dan belum memfasilitasi mahasiswa dengan sumber belajar yang mencakup kebutuhan kognisi dan apersepsi. Dalam belajar gerak, diperlukan pengetahuan tentang gerak itu sendiri yang disebut dengan tahap kognisi, tahapan ini penting untuk membentuk persepsi gerak yang benar sehingga mahasiswa bisa melakukan percobaan yang meskipun di awal masih banyak kesalahan, tahapan ini disebut tahap fiksasi, jika mahasiswa terus belajar dan berlatih maka ada kemungkinan mahasiswa mampu menguasai gerakan tertentu dengan luwes dan indah, tahapan ini disebut sebagai tahapan otomatisasi. Tahapan otomatisasi memang tidak datang tiba-tiba namun melalui dua proses sebelumnya.



Yang sering terlupakan dalam pembelajaran praktik senam, adalah fase kognisi, yang selama ini masih menggunakan metode ceramah. Hal ini berakibat pada lambannya penguasaan gerak yang baik. Oleh karena itu menjadi penting untuk memfasilitasi mahasiswa dalam mempelajari gerakan-gerakan senam yang terkemas dengan baik dan menarik, terutama yang memanfaatkan Iptek. Penggunaan Iptek dalam peningkatan kemampuan mahasiswa saat ini harus dilakukan. Untuk itu, pola pikir kita harus dirubah agar maju dengan menggunakan bantuan teknologi, sehingga kemampuan mahasiswa dalam menguasai materi senam lantai dapat lebih meningkat. Dalam berlatih senam lantai, seorang mahasiswa harus memiliki percaya diri dan keberanian yang tinggi dalam mempraktekkannya. Penguasaan teknik-teknik yang benar harus dilakukan dengan sebaik mungkin agar dapat memperoleh hasil gerakan yang lebih bagus. Untuk itu perlunya kemampuan seorang dosen untuk mendesain program pembelajaran yang bervariasi, menarik dan aman untuk dilakukan oleh mahasiswa.

Dari pengalaman peneliti selama menjadi pengajar, mahasiswa biasanya belum benar dalam melakukan gerakan-gerakan teknik senam lantai, padahal materi senam pernah diperoleh di lingkungan sekolah mulai dari SD sampai dengan SMA. Namun dengan kejelian dan strategi yang dimiliki oleh pengajar untuk memberikan teknik-teknik pembelajaran yang benar serta model pembelajaran yang dimulai dari tingkat yang paling mudah, maka anak didik akan dengan sendirinya memiliki kemampuan yang cepat dalam menguasai materi pembelajaran. Selain itu menurut mahasiswa, selama ini mereka belum pernah melihat tayangan pembelajaran senam lantai dengan media Multi media interaktif dan rata-rata semuanya menyatakan perlu dibuat atau dikembangkan pembelajaran senam lantai dengan media Multi media interaktif, karena dengan adanya pengembangan tersebut akan dapat membantu dan



mempermudah mahasiswa dalam mempercepat penguasaan teknik atau gerakan senam lantai, dengan demikian mereka dapat segera mengikuti ujian/penilaian tanpa memerlukan waktu latihan yang lama.

Permasalahan juga terjadi di sekolah-sekolah baik SD, SMP, maupun SMA. Guru belum mengetahui cara atau tahapan yang efektif dan efisien dalam memberikan pembelajaran materi senam lantai. Guru tidak memberikan tahapan yang dari mudah ke sulit atau dari dasar dulu ke tingkat lanjutan atau dari beban yang rendah ke beban yang tinggi. Sehingga masih banyak siswa yang tidak berani atau tidak menguasai gerakan senam lantai dengan baik dan benar. Yang sesuai dengan teori dari Tangkudung yang menyatakan bahwa peningkatan beban latihan sangat penting, latihan pembebanan yang benar dan peningkatan beban latihan secara berangsur-angsur akan meningkatkan kemampuan atau keterampilan belajar gerak [5]. Untuk itu dengan adanya model pembelajaran dan teknologi yang dikembangkan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menguasai keterampilan senam lantai dengan menayangkan multi media interaktif pembelajaran senam lantai.



Daftar Pustaka

- [1]Dwiyogo, Wasis D. 2008. Aplikasi Teknologi Pembelajaran “Media Pembelajaran Penjas dan Olahraga”. Malang: FIP UM.
- [2]Kemenegpora. 2007. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005; Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.
- [3]Ibid, p. 16
- [4]Heinich, R.; Molenda, M.; Russell, J. & Smaldino, S. 1999. Instructional Media And Technologies For Learning (6th ed.). USA: Merrill/Prentice Hall.
- [5]Tangkudung, James. 2012. Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.





INOVASI TEKNOLOGI PEMBELAJARAN PENJAS DALAM JARINGAN PADA MASA PANDEMIK COVID-19

Adi Rahadian, S.Si., M.Pd.⁴
Universitas Suryakencana Cianjur

“Pembelajaran daring memiliki potensi yang cukup dalam, diantaranya membuka kebebasan inovasi dan kreativitas dari ide-ide mahasiswa yang tidak muncul ketika perkuliahan tatap muka, hanya saja terdapat permasalahan dari sistem pembelajaran daring diantaranya akses konektivitas internet, keterbatasan alat teknologi (komputer, laptop, dan gadget), dan tingkat pemahaman serta pengetahuan yang variatif.”

Kejadian luar biasa pandemi Covid-19 terjadi di belahan dunia, termasuk di Indonesia. Hal ini memaksa masyarakat mendefinisikan mengenai makna hidup, tujuan pembelajaran dan hakekat kemanusiaan. Pandemi Covid-19 merupakan realitas yang harus dihadapi baik secara individu maupun kelompok. Dimana era Covid-19 di Indonesia potensial menurunkan kesehatan via ruang gerak. Jika selama ini manusia berinteraksi sosial dalam kehidupan secara produktif. Namun, akibat dari persebaran Covid-19 yang begitu cepat menjadikan krisis besar untuk manusia di era modern, secara tidak langsung

⁴Penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Suryakencana dengan rekam pendidikan Sarjana (2011-UPI), Magister (2014-UPI), Doktor (sedang menyelesaikan-UPI).

memaksa kita untuk sejenak mengurangi aktivitas gerak dalam tatanan kehidupan, baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial. Pemberlakuan dan pembatasan dengan melaksanakan protokol kesehatan, *social distancing*, *physical distancing*, dan PSBB dalam beraktivitas, bekerja, dan beribadah mengurangi ruang gerak setiap individu.

Indonesia punya tantangan besar dalam proses penanganan Covid-19. Dari semua aspek yang menjadi perhatian dan fokus utama saat ini, yaitu proses kegiatan belajar mengajar dalam dunia pendidikan. Pendidikan sebagai peradaban, melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah berupaya membuat kebijakan terbaiknya dalam menjaga kelangngan layanan pendidikan selama Covid-19. Segala aktivitas akademik yang biasa dilakukan di kampus, saat masa pandemi ini harus dilakukan dari rumah. Tidak hanya mahasiswa, dosen dan tenaga pendidikan pun terpaksa harus bekerja dari rumah demi pencegahan dan percepatan penurunan wabah Covid-19. Kebijakan dan fenomena pandemi yang dampaknya luar biasa serta terjadi begitu cepat telah memaksa dunia pendidikan tinggi mengubah pola kerja, yang awalnya pelayanan dari konvensional menjadi pelayanan berbasis daring (*online*).

Berkenaan dengan hal ini, penulis berupaya mengungkap proses digitalisasi pembelajaran penjas sebagai salah satu solusi menumbuhkan *Global Health Security Agenda* (GHSA). Inovasi teknologi pada masa Covid-19 sebagai penunjang ketercapaian proses pembelajaran daring. Disisi lain dengan berkembangnya IPTEK di era 4.0 pada saat ini tentunya sangat berperan sebagai media belajar yang dapat digunakan oleh dosen dan mahasiswa, seperti halnya yang telah kita ketahui bersama banyak media ajar yang bisa digunakan seperti; media audio (radio, tape-recorder), media audio-visual (komputer, laptop, televisi, video, dan film) dan media digital (*e-book*, *e-journal*, *e-magazine*, *e-newspaper*, dan g-form evaluasi pembelajaran), selain itu



keberadaan aplikasi-aplikasi pembelajaran dalam *gadget* atau *smartphone* juga merupakan salah satu media ajar yang bisa digunakan untuk proses belajar guna mendapatkan informasi yang diinginkan. Dalam masa darurat bencana Covid-19, penulis memberlakukan metode pembelajaran daring (*online*) untuk seluruh mata kuliah yang diampu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Suryakencana dengan memanfaatkan LMS (*Learning Management System*).

Mengacu pada konsep *learning management system* yang sudah disediakan oleh pihak kampus, mahasiswa dapat dengan mudah mengakses materi perkuliahan, *discussion board* melalui forum diskusi, *chatroom*, *upload file* tugas kuliah yang sudah disediakan dosen, mengisi daftar hadir pada setiap pertemuannya, serta dapat melihat nilai hasil uts/uas setiap mata kuliahnya. Pembelajaran daring memungkinkan peserta didik untuk menjadi lebih termotivasi dan lebih terlibat dalam proses pembelajaran, sehingga meningkatkan komitmen dan ketekunan peserta didik (Poon, 2013). Penulis dipacu untuk lebih inovatif dan kreatif dalam memberikan materi pembelajaran secara online yakni dengan membuat konten-konten serta fitur-fitur pembelajaran yang menarik, efektif, dan efisien. Beberapa faktor yang dapat menciptakan pengalaman belajar yang menarik bagi pembelajar online, antara lain: menciptakan dan memelihara lingkungan belajar yang positif; membangun komunitas belajar; memberikan umpan balik yang konsisten secara tepat waktu; dan menggunakan teknologi yang tepat untuk mengirimkan konten yang tepat (Chakraborty, 2014).

Adapun inovasi teknologi pembelajaran yang dilakukan antara lain, berupa; memuat video pembelajaran dalam bentuk tutorial aktivitas gerak fisik yang diupload di Youtube, memaksimalkan penggunaan *learning management system* atau



e-learning melalui beberapa aplikasi kekinian lainnya seperti; Schoology, Google Classroom, Whatsaap, Line, Instagram, dan Twitter. Kemudian untuk menunjang proses tatap muka digital penulis memanfaatkan aplikasi *video conferencing* seperti; Zoom, Skype, dan Google Meeting. Guna memudahkan para peserta didik dalam memahami materi pada setiap mata kuliahnya, untuk penyampaian materi penulis memanfaatkan aplikasi Microsoft Power Point, Google Slides, Prezi, dan Canva. Disamping itu untuk mata kuliah tertentu, penulis memanfaatkan *software* khusus di bidang olahraga seperti; Nutrisurvey, Aplikasi Program Periodesasi Latihan, dan Kinovea. Seiring meningkatnya peluang pembelajaran daring (*online*) dalam masyarakat saat ini, pustakawan perlu mempertimbangkan cara-cara tambahan untuk merancang instruksi online secara efektif (Lewis, 2015). Selama rangkaian proses pembelajaran daring, tingkat antusias dan respons peserta didik hingga akhir semester berdasarkan kesiapan sarana pembelajaran daring, tingkat kehadiran, ketepatan waktu, pemenuhan kesesuaian tugas-tugas, dan nilai-nilai ujian berkisar dengan rerata 92% pada setiap kelas, tingkat dan mata kuliahnya. Artinya hanya *missing* 8% yang menandakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam proses pembelajaran daring selama Covid-19, hal ini masih sama mirip seperti keadaan pada proses pembelajaran tatap muka berlangsung sebelum Covid-19 melanda tanah air.

Kunci dan keberhasilan dari semuanya itu adalah proses interaksi dan komunikasi yang *intens*, walaupun jarak memisahkan namun dengan inovasi dan pemanfaatan teknologi tepat guna membuat penulis dengan mudah untuk tetap memperhatikan perkembangan peserta didiknya yakni dengan memastikan hak memperoleh pendidikan tetap berjalan, terutama dalam melaksanakan aktivitas gerakanya meskipun dengan perantara media teknologi. Adanya kesenjangan antara



ideal dan kenyataan dalam mengintegrasikan interaksi sebagai bagian dari aktivitas online dalam pembelajarannya (Yoo, 2014). Banyak upaya yang dilakukan peserta didik untuk belajar menggunakan bahan ajar berbasis TIK (*e-learning* berupa LMS) serta sumber belajar digital (*video* dan *e-book*) guna menciptakan pengembangan kognitif, psikomotor, dan karakternya (Rahadian, 2019).

Tranformasi pendidikan jasmani pada hakekatnya sebagai proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Mahendra, 2008). Lebih lanjut diungkapkan Suherman (2009) bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui dan tentang aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai dari pendidikan jasmani bersifat menyeluruh, mencakup domain psikomotor, kognitif dan afektif. Kaitannya dalam pembelajaran daring (*online*), semua hal sangat diperhatikan sampai pemberian umpan balik berupa *reinforcement* tetap dikedepankan untuk ketercapaian penilaian selama proses pembelajaran pada masa Covid-19. Umpan balik adalah pengetahuan yang diperoleh berkenaan dengan sesuatu tugas, perbuatan atau respons yang telah diberikan (Lutan, 2001).

Berdasarkan proses pembelajaran, *reinforcement* sebagai pemberian penguatan atas kejadian atau aktivitas yang telah dilaksanakan sehingga aktivitas tersebut tetap mampu dipertahankan atau memberikan respons yang serupa dan pada aktivitas berikutnya dapat meningkat lagi (Apruebo, 2005). Selanjutnya ditunjang mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntukannya dalam aktivitas belajar yang potensial, sehingga dapat memperlancar peserta didik dalam belajarnya (Bahagia, 2009). Walaupun sebetulnya hal ini menjadi tantangan nyata yang harus segera dicarikan solusinya, karena masih terjadi beberapa ketimpangan teknologi antara kampus di kota



besar dan daerah, keterbatasan kompetensi dosen dalam pemanfaatan aplikasi pembelajaran, keterbatasan sumberdaya untuk pemanfaatan teknologi pendidikan seperti internet (kuota), dan LMS yang belum seragam. Dengan demikian, tidak bisa dipungkiri mengenai penggunaan teknologi dari sistem pembelajaran daring (*online*) di masa pandemi Covid-19 ini tentunya memiliki potensi maupun permasalahan.

Adapun potensi-potensi dari pembelajaran daring diantaranya membuka kebebasan inovasi dan kreativitas dari ide-ide mahasiswa yang tidak muncul ketika perkuliahan tatap muka karena rasa malu, segan, takut atau bahkan belum memiliki kemampuan verbal yang baik. Selain itu, pembelajaran daring (*online*) juga dapat memudahkan dan membantu mahasiswa dalam pemanfaatan teknologi tepat guna, dimana proses *student center learning* atau pembelajaran berpusat pada peserta didik secara langsung dengan sendirinya meningkatkan pemahaman serta pengetahuan keteknologiannya juga meningkatkan kemandirian, kreativitas, adaptabilitas, dan agilitas, baik dosen maupun mahasiswa, dalam memperkaya dirinya dengan terus berinovasi untuk selalu mencari pengetahuan baru. Terakhir menciptakan ekologi yang menembus batas kehidupan fisik, psikis, maupun social yang melibatkan seluruh unsur pikir cipta, rasa, dan karsa.

Sementara permasalahan dari sistem pembelajaran daring diantaranya akses konektivitas internet, keterbatasan alat teknologi (komputer, laptop, dan gadget), dan tingkat pemahaman serta pengetahuan yang variatif. Bagi mahasiswa yang rajin dan mudah menyerap informasi maka cara belajar daring akan dengan mudah diserap, namun bagi yang kurang terbiasa dengan cara itu kemungkinan akan kesulitan tidak hanya waktu menyerap perkuliahan berbasis daring yang disampaikan dosennya tetapi juga kemampuan beradaptasi dengan aplikasi teknologi yang digunakan dalam kegiatan belajar



mengajar. Sudah menjadi hal yang jamak dan diterima akal sehat jika ada yang mengatakan kehadiran pendidik atau dosen di depan kelas tidak akan bisa digantikan oleh teknologi. Digitalisasi aktivitas fisik dan olahraga harus terus berkembang baik sebagai fungsi edukasi, kesehatan, rehabilitasi maupun prestasi. Hal tersebut, telah membuka mata publik khususnya pendidikan tinggi untuk inovatif, bekerja keras, berpikir kreatif dan adaptif dengan menjadikan momentum bagi dunia pendidikan untuk membuat terobosan baru, keluar dari paradigma normatif dunia nyata ke dunia maya dengan memanfaatkan inovasi teknologi. Inovasi teknologi dalam pendidikan jasmani harus berorientasi pada peningkatan mutu pendidikan dalam segala aspeknya, Buat impian yang besar, bernilai, dan *smart* agar melahirkan etos kerja yang kuat dalam inovasi pendidikan, tanamkan sikap positif pada diri pelaku inovasi pendidikan, bangun relasi dan kerjasama dengan berbagai pihak yang diperlukan, dan capai kesempurnaan atau keunggulan dari inovasi pendidikan yang telah dilakukan.

Daftar Pustaka

- Apruebo, Roxel. (2005). *Sport Psychology*. Manila; UST Publishing House.
- Bahagia, Yoyo. (2009). *Fasilitas dan Perlengkapan Penjas*. Bandung: FPOK UPI.
- Chakraborty, M. and Muya Nafukho, F. (2014), "*Strengthening student engagement: what do students want in online courses?*", *European Journal of Training and Development*, Vol. 38 No. 9, pp. 782-802. <https://doi.org/10.1108/EJTD-11-2013-0123>
- Lewis, S., Whiteside, A. and Dikkers, A. (2015), "*Providing Chances for Students to Recover Credit: Is Online Learning a Solution?*", *Exploring Pedagogies for Diverse Learners Online (Advances in Research on Teaching, Vol. 25)*,



- Emerald Group Publishing Limited, pp. 143-157.
<https://doi.org/10.1108/S1479368720150000027007>
- Lutan, Rusli. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta. Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.
- Mahendra, Agus. (2008). *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Rahadian, Adi. (2019). *Technology Innovation And Learning Media In Industrial Revolution Era 4.0 (Blended Learning) In Physical Education*. International Conference And Innovation Exhibition On Global Education 2nd (ICEGE). Jakarta: UHAMKA.
- Suherman, Adang. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung; CV. Bintang Warli Artika.
- Poon, J. (2013). *Blended Learning: An Institutional Approach for Enhancing Students' Learning Experiences*. MERLOT Journal of Online Learning and Teaching, 9 (2). (Online), (http://jolt.merlot.org/vol9no2/poon_0613.pdf), diakses tanggal 9 februari 2017.
- Yoo, S., Jeong Kim, H. and Young Kwon, S. (2014), "Between ideal and reality: A different view on online-learning interaction in a crossnational context", *Journal for Multicultural Education*, Vol. 8 No. 1, pp. 13-30. <https://doi.org/10.1108/JME-04-2013-001>.



BAB II

PERANGKAT LUNAK PENUNJANG PEMBELAJARAN PRAKTIK





PEMBELAJARAN SEPAKBOLA DAN FUTSAL BERBASIS *MOBILE LEARNING* DI ERA PAGEBLUK COVID-19

Fahrial Amiq, S.Or., M.Pd.⁵
Universitas Negeri Malang

“Dengan adanya serangan pagebluk Covid-19, maka proses pembelajaran sepakbola dan futsal pada pertemuan ke-9 sampai pertemuan ke-13 dilaksanakan melalui mobile learning yang dikombinasikan dengan media google meet untuk membahas materi yang telah dipelajari melalui mobile learning.”

Pendidikan adalah suatu hal yang terpenting bagi kehidupan manusia. Tanpa adanya pendidikan, maka manusia tentu tidak akan bisa tumbuh dan berkembang. Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab I Pasal 1 ayat 1 dikemukakan bahwa pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan

⁵ 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 pada 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.

potensi di dalam dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan diri sendiri dan juga orang lain. Salah satunya adalah proses pembelajaran yang dilaksanakan di tingkat universitas.

Pembelajaran sepakbola dan futsal merupakan mata kuliah praktek yang diajarkan di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Pembelajaran mata kuliah ini lebih banyak dilaksanakan di lapangan daripada di dalam ruangan. Dalam keadaan normal, 70% proses pembelajaran dilakukan di lapangan sepakbola maupun lapangan futsal, 30% dilaksanakan di dalam ruangan. Materi yang diajarkan pada pembelajaran sepakbola dan futsal meliputi berbagai macam teknik dasar, taktik penyerangan dan pertahanan, peraturan permainan dan praktek perwasitan. Materi yang diberikan oleh dosen pengampu bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang keterampilan teknik dasar, pemahaman tentang taktik penyerangan dan pertahanan, pemahaman tentang peraturan permainan dan praktek perwasitan. Setelah materi pembelajaran sepakbola diberikan, harapannya mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan berbagai macam teknik dasar, mampu memahami dan mempraktekkan taktik bertahan dan menyerang, memahami peraturan permainan dan mampu mempraktekkan sinyal-sinyal perwasitan. Di dalam kalender akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, perkuliahan pembelajaran sepakbola dan futsal dilaksanakan pada semester genap 2019/2020 yang dimulai pada bulan Januari dan berakhir pada bulan Mei 2020. Selain mengajar pembelajaran sepakbola dan futsal pada mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, dosen pengampu juga mengajar mata kuliah sepakbola dasar di jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.



Kegiatan perkuliahan yang dimulai pada pertemuan pertama hingga pertemuan kedelapan, semuanya dapat dilaksanakan baik di lapangan sepakbola maupun lapangan futsal. Untuk perkuliahan sepakbola, pada pertemuan tersebut mahasiswa mempraktekkan taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan sepakbola, juga belajar memberikan materi teknik dasar kepada temannya sendiri (*micro teaching*). Sedangkan untuk perkuliahan futsal, pada pertemuan tersebut mahasiswa mempraktekkan berbagai macam teknik dasar futsal seperti *ball feeling, passing, controlling, dribbling* dan *shooting*. Akan tetapi memasuki awal bulan Maret, hampir di sepertiga penjuru dunia dihebohkan dengan serangan pagebluk Covid-19 yang tidak bisa dilihat secara kasat mata. Virus tersebut mampu melumpuhkan semua aktifitas di segala bidang yang dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat. Mewabahnya pagebluk Covid-19 membuat beberapa pemerintah daerah mulai mengambil sikap. Diantaranya, meliburkan sekolah sebagai suatu upaya untuk mencegah sekaligus mengurangi penyebaran pagebluk Covid-19. Tak sedikit pula dari instansi pendidikan yang memberlakukan *E-learning* atau kelas *online* untuk melakukan proses belajar mengajar jarak jauh.

Pada dasarnya *E-learning* merupakan suatu sistem atau konsep pendidikan yang memanfaatkan teknologi informasi dalam proses belajar mengajar. Menerapkan *E-learning* di tengah situasi pagebluk Covid-19 bukan saja bermanfaat untuk melindungi para peserta didik dari penyebaran pagebluk Covid-19, melainkan menerapkan *E-learning* juga bisa membangun rasa percaya diri dan kemandirian dari para peserta didik. Selain itu, keunggulan sistem *E-learning* lainnya yaitu menghemat waktu proses belajar mengajar, mengurangi biaya perjalanan, menghemat biaya pendidikan secara keseluruhan baik berupa biaya infrastruktur, peralatan perkuliahan, dan menjangkau wilayah geografis yang jauh lebih luas. Selain memberlakukan *E-*



learning, setiap sekolah maupun instansi pendidikan dalam hal ini adalah universitas memberikan kebijakan untuk membebaskan setiap tenaga pengajar atau dosen dalam memberikan materi perkuliahan melalui *mobile learning*.

Mobile learning adalah inovasi belajar dalam bentuk gadget yang dapat dibawa peserta didik untuk memungkinkan belajar kapan saja, dan di mana saja (Rehman & Farooq, 2018:21). Penggunaan *mobile learning* sebagai sarana belajar dapat terealisasi dengan adanya *mobile application* (aplikasi dalam ponsel). "*Mobile learning* adalah suatu pembelajaran yang pembelajar (*learner*) tidak diam dalam suatu tempat atau kegiatan pembelajaran yang terjadi ketika pembelajar memanfaatkan perangkat teknologi bergerak" (O'Malley, 2003:6). Pada konsep pembelajaran tersebut *m-learning* membawa manfaat ketersediaan materi ajar yang dapat diakses setiap saat dan visualisasi materi yang menarik. Atas dasar definisi tersebut maka *m-learning* merupakan model pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi. Pada konsep pembelajaran tersebut, *m-learning* membawa manfaat ketersediaan materi ajar yang dapat diakses setiap saat dan visualisasi materi yang menarik. Istilah *m-learning* atau *mobile learning* merujuk pada penggunaan perangkat genggam seperti PDA (*Personal Digital Assistant*), ponsel, *laptop* dan perangkat teknologi informasi yang akan banyak digunakan dalam belajar mengajar, dalam hal ini dapat difokuskan pada perangkat *handphone* (telepon genggam).

Dengan adanya serangan pagebluk Covid-19, maka proses pembelajaran sepakbola dan futsal pada pertemuan ke-9 sampai pertemuan ke-13 dilaksanakan melalui *mobile learning* yang dikombinasikan dengan media google meet untuk membahas materi yang telah dipelajari melalui *mobile learning*. Materi pada pertemuan ke-9 sampai dengan pertemuan ke-14 membahas tentang peraturan permainan, sinyal-sinyal perwasitan dalam



sepakbola dan futsal. Kebetulan dosen pengampu mata kuliah ini telah membuat sebuah produk dalam bentuk mobile learning tentang buku saku perwasitan sepakbola dan futsal yang bisa diinstall oleh setiap mahasiswa. Di dalam produk buku saku yang telah dibuat ini, berisikan tentang sinyal-sinyal perwasitan dan juga peraturan permainan. Pada pertemuan ke-9, mahasiswa diberikan tugas untuk mempelajari peraturan permainan sepakbola dan futsal pasal 1 sampai dengan pasal 6, kemudian materi tersebut dibahas bersama-sama pada pertemuan ke-10 melalui media google meet. Mahasiswa berhak untuk menanyakan tentang peraturan-peraturan yang masih belum dipahami. Pada pertemuan ke-11, mahasiswa melanjutkan untuk mempelajari peraturan permainan sepakbola dan futsal pasal 7 sampai dengan pasal 11, kemudian materi tersebut dibahas bersama-sama pada pertemuan ke-12 melalui media google meet. Pada pertemuan ke-13, mahasiswa melanjutkan untuk mempelajari peraturan permainan sepakbola dan futsal pasal 13 sampai dengan pasal 17, kemudian materi tersebut dibahas bersama-sama pada pertemuan ke-14 melalui media *google meet*. Sekali lagi, mahasiswa berhak untuk menanyakan kepada dosen tentang peraturan-peraturan yang masih belum dipahaminya. Sedangkan pada pertemuan ke-15 sampai ke-16 digunakan untuk mengumpulkan tugas-tugas dan juga melaksanakan ujian akhir semester dalam bentuk *google form* melalui *handphone* setiap mahasiswa.

Berbeda dengan mata kuliah sepakbola dasar yang diberikan kepada mahasiswa jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, dosen pengampu memberikan materi tentang teknik dasar dalam bermain sepakbola seperti *ball feeling*, *passing*, *controlling*, *dribbling*, *feinting*, *throw in*, *heading*, dan *shooting*. Pada pertemuan pertama sampai dengan pertemuan kesembilan, dosen pengampu memberikan materi teknik-teknik dasar di lapangan yang meliputi *ball feeling*, *passing*, dan *controlling*.



Kemudian pada pertemuan kesepuluh yang mestinya mahasiswa melaksanakan tahapan ujian tengah semester berupa tes *juggling* di lapangan, terpaksa dilaksanakan dengan cara mengirimkan video tes *juggling* oleh masing-masing mahasiswa dari tempat dimana mereka tinggal. Hal ini diakibatkan adanya serangan pagebluk Covid-19 yang menyerang hampir sebagian penjuru dunia, sehingga perkuliahan pada pertemuan berikutnya sampai dengan akhir semester dilaksanakan melalui *daring*. Ini yang menjadikan sebuah tantangan dari dosen pengampu mata kuliah praktek, dimana materi pembelajaran yang mestinya lebih mengena dan mudah dipahami oleh mahasiswa jika dilaksanakan langsung di lapangan, terpaksa dilakukan secara *daring* melalui *mobile learning*.

Terdapat beberapa materi teknik dasar sepakbola yang harus dilakukan secara *daring* melalui *mobile learning*, yaitu *dribbling*, *feinting*, *throw in*, *heading* dan *shooting*. Langkah-langkah yang harus dilakukan oleh dosen pengampu adalah mengirimkan video tutorial teknik dasar sepakbola kepada mahasiswa melalui *whatsapp*, kemudian setiap mahasiswa mempelajari dan mempraktekkannya secara mandiri di tempat tinggalnya masing-masing. Materi-materi tersebut mereka pelajari dan mereka praktekkan secara mandiri pada pertemuan kesebelas sampai dengan kelimabelas. Setelah mahasiswa mempraktekkan beberapa teknik dasar secara mandiri, kemudian hasil prakteknya berupa video dikirim kembali ke dosen pengampu melalui media *whatsapp*. Setelah itu pada pertemuan keenambelas, mahasiswa melaksanakan ujian akhir semester dalam bentuk tes *dribbling zig-zag*. Ujian dilaksanakan dengan cara mahasiswa mengirimkan video tes *dribbling* melalui *whatsapp*, kemudian dosen pengampu menilai secara individu hasil tes dari masing-masing mahasiswa.

Dampak dari adanya pagebluk Covid-19 benar-benar dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama di sektor



pendidikan. Kebijakan pemerintah daerah dengan meliburkan siswa sekolah, kebijakan rektor dengan meliburkan mahasiswa disikapi berbeda oleh setiap siswa maupun mahasiswa. Diantara mereka ada yang senang bisa belajar di rumah, tetapi ada juga diantara mereka yang merasakan stress karena terlalu lama berada di rumah. Kita semua berharap dan berdo'a semoga serangan pagebluk Covid-19 segera berakhir dan masyarakat Indonesia bisa melaksanakan kembali aktifitasnya secara normal.

Daftar Pustaka

- O'Malley, C, dkk. 2003. *Guidelines for Learning/Teaching/Tutoring in a Mobile Environment* (Online), (<http://www.mobilearn.org/download/result.pdf>), diakses pada 05 Febuari 2016.
- Rehman, F.K & Farooq, M. 2018. Deployment of Mobile Learning in Advanced Education Foundations. *Global Journal of Human-Social Science: Linguistics & Education*. 18(6):20-31.







PENERAPAN SUMBER BELAJAR DIGITAL BERBASIS *ADOBE FLASH CS 6* DALAM PEMBELAJARAN MATA KULIAH PERMAINAN SOFTBALL DI MASA PANDEMI COVID-19

**Arifin Ika Nugroho, S.Pd., M.Pd.⁶
Universitas Musamus Merauke**

“Implementasi media dalam masa pandemi ini, salah satunya yakni didalam proses pembelajaran Permainan Softball (Teori-Praktik) yang menggunakan media digital didalam pelaksanaannya, salah satunya yakni dengan menggunakan sumber belajar digital yang bisa diakses oleh mahasiswa di Google drive dan mulai menggunakan petunjuk yang sudah diberikan oleh dosen pengampu.”

Terkait pentingnya media bagi kemajuan IPTEK, bagi saya pribadi bisa menemukan coretan tangan penulis seperti Cak Nun yang berbunyi, “Jangan menyibukkan diri dengan, sibuk hatinya, fikirannya, darahnya, emosinya, batinnya, jiwanya, sholatnya, hajinya, untuk mencari uang. Karena derajatnya uang itu yang mencari anda, anda derajatnya adalah dicari oleh Dunia.”, yang bisa menjadikan falsafah hidup bagi pembaca itu merupakan definisi pentingnya media bagi kehidupan. Di dalam

⁶ Penulis lahir di Blora, 25 Agustus 1993, penulis merupakan Staff Pengajar di Universitas Musamus Merauke dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga dan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Prodi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2015, sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan juga di Universitas Negeri Yogyakarta Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Olahraga.

lembaga pendidikan telah menunjukkan berbagai perkembangan pesat pada bidang kurikulum, metodologi, administrasi pendidikan, organisasi, SDM, dan supervisi pendidikan yang berbasis multimedia (Hujair A H. Sanaky (2013:1). Penggunaan teknologi informasi ini akan bermanfaat bagi mahasiswa karena teknologi informasi ini memperhatikan perbedaan karakteristik, minat dan bakat mahasiswa. Keuntungan lain yang mencolok adalah bahwa teknologi informasi dapat mengatasi permasalahan ruang, waktu dan jarak dalam proses belajar. Berkaitan dengan teknologi informasi, multimedia merupakan media penyampaian pembelajaran yang efektif. Pembelajaran melalui multimedia merupakan suatu usaha yang sistematis dan terencana sehingga dapat mengatasi kelemahan-kelemahan pada pembelajaran kelompok.

Dunia saat ini juga sedang diberikan tantangan besar dalam menghadapi Pandemi Kesehatan (Covid-19), salah satunya bagaimanakan sikap Dunia Pendidikan dalam menghadapi tantangan ini. Pendidikan di Indonesia seharusnya bisa mengambil langkah yang menginterpretasikan rasa syukur, kebahagiaan dan kegembiraan walaupun dalam situasi keprihatinan, dalam sebuah sistem pembelajaran di sekolah (dengan budaya, adat, serta etika yang ada di sekitar siswa). Pembelajaran digital ataupun yang bersifat daring, sekarang ini mulai bermunculan sebagai salahsatu alternatif pembelajaran agar siswa masih tetap bisa produktif di rumah saja. Abdul Majid (2009:170) mengatakan bahwa sumber belajar ditetapkan sebagai informasi yang disajikan dan disimpan dalam berbagai bentuk media, yang dapat membantu siswa dalam belajar sebagai perwujudan dari kurikulum. Terlepas dari pada itu, pemerintah harus memperhatikan juga terkait kemampuan ekonomi siswa yang beragam, perbedaan jakarta dengan Merauke dan lain sebagainya.



Apabila ditarik benang merah antara Perkembangan media dan antisipasi serta menjawab tantangan pembelajaran yang harus tetap berjalan, penggunaan media sangatlah mendukung dan membantu berjalannya pembelajaran dalam masa pandemi ini. Hal ini diperkuat juga dari pendapat Azhar Arsyad dalam (Hujair AH.Sanaky, 2013:8), dari pendapat Livie dan Lentz (1982) mengemukakan empat fungsi media pembelajaran berbasis multimedia yang khususnya pada media visual, yaitu fungsi atensi, fungsi afektif, fungsi kognitif dan fungsi kompensatoris. Masing-masing fungsi tersebut, dapat dijelaskan sebagai berikut: Fungsi Atensi, Fungsi Afektif, Fungsi Kognitif dan Fungsi Kompensatoris.

Perkembangan media pembelajaran yang berbasis multimedia memberikan kesempatan untuk belajar tidak hanya dari satu sumber seperti guru dan dosen, tetapi memberikan kesempatan kepada subyek belajar untuk mengembangkan kognitif dengan lebih baik, kreatif dan inovatif. Pembelajaran berbasis multimedia sangat menjanjikan untuk penggunaannya dalam bidang pendidikan (Azhar Arsyad, 2011: 172). Sehingga dengan adanya pengembangan pembaharuan di dalam bidang pendidikan, sangat membantu para akademisi ataupun mahasiswa yang ingin lebih mudah mendapatkan sumber belajar yang mudah diakses dalam melengkapi pemahaman materi di dalam kegiatan perkuliahan ataupun proses pembelajaran lainnya.

Implementasi media dalam masa pandemi ini, salah satunya yakni didalam proses pembelajaran Permainan Softball (Teori-Praktik) yang menggunakan media digital didalam pelaksanaannya. Pada saat Surat Edaran terkait libur Pandemi, Perkuliahan sudah berjalan sampai pertemuan ke-3, setelah itu proses pembelajaran daring mulai berjalan. Salah satunya yakni dengan menggunakan sumber belajar digital yang bisa diakses oleh mahasiswa di Google drive dan mulai menggunakan



petunjuk yang sudah diberikan oleh dosen pengampu. Cabang Olahraga *Softball* sudah tertera sebagai matakuliah Jurusan, dimana matakuliah *Softball* berbobot 2 SKS. Matakuliah *Softball*, merupakan mata kuliah wajib berbobot 2 SKS teori-praktik. Mahasiswa setelah mengikuti perkuliahan ini diharapkan dapat mengerti, memahami dan mempraktikkan permainan dan pertandingan *Softball*. Mata kuliah ini berisi pengenalan sejarah dan perkembangan permainan dan organisasi *softball* baik nasional maupun internasional, prinsip bermain *softball*. Praktik Dasar Gerak *Softball* meliputi teknik dasar dalam olahraga *softball*, yang meliputi melempar, menangkap, memukul, berlari, dan *pitching*.

Sejujurnya di dalam bidang olahraga perkembangan sumber belajar pendidikan yang berbasis multimedia sangatlah minim, misalnya dengan mengembangkan multimedia pembelajaran terhadap beberapa permainan atau cabang olahraga yang termasuk baru di kalangan masyarakat juga masih kurang, contoh permainan *Softball* yang mulai berkembang di kota-kota besar dan lingkungan akademik di Indonesia. Di karenakan banyak kalangan akademisi dan Mahasiswa yang belum mengerti serta membutuhkan beberapa sumber materi baru yang terkait pada bidang atau cabang olahraga baru tersebut. Dengan adanya pengembangan pembelajaran multimedia terkait bidang olahraga, sangat membantu para akademisi ataupun mahasiswa yang ingin lebih mudah mendapatkan sumber belajar yang mudah diakses dalam melengkapi pemahaman materi di dalam kegiatan perkuliahan ataupun proses pembelajaran lainnya. Beberapa contoh tampilan Sumber belajar yang bisa diakses oleh mahasiswa secara mandiri:





Gambar 1. Tampilan Sumber Belajar

Didalam sumber belajar diatas sudah mencantumkan seluruh materi dasar pada pertemuan 4- 14 didalam matakuliah *Softball* yang meliputi tatap muka, demonstrasi, pemberian tugas dan ujian praktik. Diperkuat dengan pendapat Arif Sadiman, dkk. (2003:16), media pengajaran dapat mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan daya indera, misalnya: (1) obyek yang terlalu besar bisa digantikan dengan realita, gambar, film, atau model;



(2) objek yang kecil bisa dibantu dengan menggunakan proyektor, gambar; (3) gerak yang terlalu cepat dapat dibantu dengan *timelapse* atau *high-speed photography*; (4) kejadian atau peristiwa di masa lampau dapat ditampilkan dengan pemutaran film, video, foto, maupun VCD; (5) objek yang terlalu kompleks (misalnya mesin-mesin) dapat disajikan dengan model, diagram, dan lain-lain; dan (6) konsep yang terlalu luas (misalnya gunung berapi, gempa bumi, iklim, dan lain-lain) dapat divisualisasikan dalam bentuk film, gambar, dan lain-lain. Oleh karena itu pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan media digital sangatlah membantu dalam proses pembelajaran didalam masa Pandemi Covid -19. Sehingga tercapailah tujuan dari pembelajaran Softball yakni bagi mahasiswa mampu bermain olahraga beregu *Softball* dengan menggunakan alat dan peraturan yang ada dengan menerapkan nilai kerjasama, sportif, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Saya sendiri jadi ingat, dahulu didalam materi yang sama, sangat susahnya mencari materi yang sama dan memahaminya. Pada masanya juga, rupanya mesin tik termasuk perangkat yang tak semua orang punya atau bisa dikatakan “mewah”, akan tetapi dengan perkembangan zaman yang memberikan kemudahan, semuanya tinggal pribadi sendiri yang membawa, mau tetap belajar atau mau tertinggal dalam belajar. Itu semua tergantung sikap yang mempersiapkan strategimu kedepannya, dan tetap sadar akan konsekuensi risiko.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2009). *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Akhmad Sudrajat. (2011). *Kurikulum dan Pembelajaran dalam Paradigma baru*. Yogyakarta: Paramitra Pbl
- Arif S. Sadiman., dkk. (2003). *Media Pendidikan (Pengertian Pengembangan danPemafaatannya)*. Jakarta: CV Rajawali.
- Azhar Arsyad. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hujair Sanaky. (2013). *Media Pembelajaran Interaktif dan Inovatif*. Yogyakarta: PT Kaukaba Dipantara.
- Komisi Perwasitan PB PERBASASI, (1998). *Official Rules of Softball*. Jakarta : PB. PERBASASI







KONSEP KULIAH DARING DALAM PEMBELAJARAN SEPAKBOLA DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Joan Rhobi Andrianto, M.Pd.⁷
STKIP PGRI Jombang

“Pembelajaran daring yang sebaiknya mengakomodir pembelajaran yang bersifat memecahkan suatu masalah dengan cara menunjukkan pemikiran dalam melakukan proses pemecahan sampai masalah tersebut berhasil di pecahkan.”

Kebijakan pemerintah dalam menangani penyebaran wabah Covid-19 melalui perubahan pola pembelajaran di tengah pandemi Covid-19 ini yang dilakukan oleh para dosen (pendidik) tentunya salah satunya adalah bertujuan untuk menangkal penyebaran Covid-19 yang semakin hari semakin meningkat. Belajar dirumah bagi siswa dan khususnya mahasiswa merupakan tantangan yang harus dilalui dengan baik sehingga dapat berjalan dengan efektif. Salah satu tantangan terbesar pada implementasi pembelajaran dalam jaringan atau daring adalah kemampuan untuk mengkonversi kegiatan interaksi yang dijalin secara tatap muka di ruang-ruang kelas yang dipindahkan dan tampil dalam sebuah *screen* (layar) komputer, laptop

⁷ Penulis Lahir di Jombang Jawa Timur, 05 Mei 1987. Penulis Merupakan Dosen STKIP PGRI Jombang dalam bidang Ilmu Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Penulis menyelesaikan Gelar Sarjana di Universitas Nusantara PGRI Kediri (2010). Sedangkan Gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Budi Utomo Malang Program Studi Pendidikan Olahraga.

ataupun *smart phone*. Tantangan yang dihadapi oleh para pendidik atau dosen adalah hadir di kalangan mahasiswa walaupun lewat tatap muka melalui layar komputer, laptop atau *smart phone*, mahasiswa juga harus bisa terkoneksi dengan rekan kuliah meskipun sedang belajar lewat komputer. “Apa yang dilakukan dosen supaya mahasiswanya mampu membangun komunitas akademik di dunia maya? dan masih banyak lagi yang harus dipertimbangkan ketika kita ingin menyelenggarakan layanan pembelajaran melalui jaringan atau daring ini.

Secara proses, sebenarnya model pembelajaran daring ini sudah diatur dalam Permendikbud no. 22 tahun 2016 tentang Standar Proses Pembelajaran. Pembelajaran online pertama kali dikenal karena pengaruh dari perkembangan pembelajaran berbasis elektronik (*e-learning*) yang diperkenalkan oleh Universitas Illionis melalui sistem pembelajaran berbasis komputer. *Online Learning* merupakan suatu sistem yang dapat memfasilitasi mahasiswa belajar lebih luas, lebih banyak dan bervariasi. Melalui fasilitas yang disediakan oleh sistem tersebut, mahasiswa dapat belajar kapan dan dimana saja tanpa terbatas oleh jarak, ruang dan waktu. Materi pembelajaran yang dipelajari lebih bervariasi, tidak hanya berbentuk verbal, melainkan lebih bervariasi seperti visual, audio dan gerak (psikomotor). Secara umum pembelajaran online sangat berbeda dengan pembelajaran secara konvensional. Pembelajaran online lebih menekankan pada ketelitian dan kejelian siswa dalam menerima dan mengolah informasi yang disajikan secara online.

Menurut Bonk Curtis J. Secara tersirat mengemukakan dalam survei *Online Training in an Online World* bahwa konsep pembelajaran online sama artinya dengan *e-learning*. Menurut ***The Report of the Commission on Technology and Adult Learning (2001) dalam Bonk Curtis J. (2002:29) defines e-learning as “instructional content or learning experience delivered or enabled by electronic technology”***. Oleh karena itu pembelajaran daring memerlukan pengajar yang dapat berkomunikasi secara interaksi dengan siswa nya, khususnya pada mahasiswa yang dapat memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi.



Ada contoh sederhana yang perlu dipertimbangkan dalam memberikan pengalaman belajar secara online yang bermakna bagi mahasiswa, yaitu: (1). Kelengkapan dan persiapan, yakni perlu dikembangkan rancangan aktivitas (**Silabus** dan **RPS**) yang jelas dan rinci untuk pedoman mahasiswa dalam mengikuti aktivitas belajar (per topik) disertai informasi detail komponen proses interaksi akademik, perlu juga diberikan sapaan pada setiap topik atau aktivitas pembelajaran, minimal instruksi aktivitas yang akan dilakukan dan penjelasan umumnya. (2). Penyajian materi harus lebih menarik dan bervariasi dengan memanfaatkan *open educational resources* (OER) sehingga dapat berkesinambungan antara topik dan materi yang ditentukan pada silabus. Penyajian materi lebih komunikatif yaitu dengan intruksi yang jelas dan bersifat memotivasi mahasiswa untuk lebih aktif dalam forum diskusi. (3). Forum diskusi dan pemberian latihan atau tugas. Dalam hal ini topik pada forum diskusi lebih fokus dan mengarah pada pencapaian kompetensi, peran fasilitator lebih aktif dalam pemberian timbal balik baik pada forum diskusi maupun tugas mata kuliah.

Konsep pembelajaran daring yang disampaikan oleh penulis adalah pembelajaran yang bersifat memecahkan suatu masalah dengan cara menunjukkan pemikiran dalam melakukan proses pemecahan sampai masalah tersebut berhasil di pecahkan. Khususnya pada pembelajaran Pendidikan Jasmani yaitu pembelajaran sepakbola yang memerlukan gerak tubuh (psikomotor) untuk membantu dalam mengembangkan dan mengimplementasikan online pedagogy. Pada Program Studi Pendidikan Jasmani yang ada di STKIP PGRI Jombang terdapat mata kuliah Pembelajaran Sepakbola, setiap minggunya dilaksanakan 1x pertemuan dengan (2 SKS) setiap kelasnya. Berdasarkan silabus dan RPS Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang. Ada banyak materi yang perlu disampaikan oleh dosen kepada mahasiswa diantaranya yaitu, Keterampilan dasar sepakbola yang mencakup berbagai macam teknik dasar sepakbola, strategi pola penyerangan dan bertahan, dan juga tentang peraturan permainan yang di dalamnya terdapat tugas-tugas seorang wasit dan asisten wasit beserta



signal-signal gerakan wasit dan asisten wasit yang terdapat pada buku peraturan permainan *Laws Of The Game FIFA*. Semua materi pembelajaran sepakbola tersebut tentunya dilakukan dengan cara praktek (psikomotor).

Pola pembelajaran (psikomotor) ini harus dilaksanakan dengan cara online yaitu dengan cara virtual, dimana dosen harus lebih kreatif dan aktif dalam memberikan pemahaman materi. Dalam proses pembelajaran ini, dosen memberikan materi secara online, yaitu dengan cara memberi contoh gerakan-gerakan yang direkam melalui video, kemudian video tersebut disampaikan ke mahasiswa untuk dapat dilaksanakan dengan kreatif dan inovatif. Penyampaian materi juga dapat diberikan langsung secara virtual dan secara berulang-ulang hingga mahasiswa memahami materi yang telah disampaikan, kemudian mahasiswa memperagakan materi yang telah diberikan oleh dosen pengampu baik secara virtual ataupun merekam gerakan-gerakan tersebut melalui video, kemudian dosen menilai gerakan yang telah dilakukan oleh mahasiswa untuk mengetahui salah dan benarnya gerakan-gerakan tentang teknik dasar yang telah di praktekkan, adapun materi yang di praktekkan yaitu: teknik dsar *passing, controlling, dribbling, heading, ball feeling, running with the ball, shooting* dan gerakan teknik dasar penjaga gawang, semua gerakan ini dapat dilakukan secara virtual yang dilakukan di halaman rumah atau tanah lapang yang terdekat dengan rumah masing-masing mahasiswa. Begitu juga dengan gerakan (signal) tugas-tugas seorang wasit dan tugas-tugas asisten wasit, yang dimulai dari signal adanya pelanggaran ringan, pelanggaran keras, off side, tendangan gawang, tendangan penjur, lemparan kedalam, hukuman pinalti, pergantian pemain, signal terjadinya goal hingga gerakan memberikan hukuman atau sanksi kartu kuning dan kartu merah.

Pada pemberian tugas untuk mahasiswa pada materi ini yaitu, mahasiswa merekam gerakan-gerakan yang sudah dipelajari, contohnya yaitu: merekam setiap gerakan satu teknik dasar kemudian dikirim kepada dosen pengampu untuk di nilai pergerakannya, begitu juga dengan materi tentang gerakan tugas-tugas wasit dan asisten wasit. Demi kelancaran penyampaian



materi ini, harus ditunjang juga dengan kelengkapan fasilitas atau sarpras pendukung materi yang harus dimiliki mahasiswa. Kompetensi yang harus di capai pada konsep pembelajaran daring ini secara umum diharapkan memiliki pengetahuan, pemahaman analisis terhadap konsepsi pembelajaran online dan implementasinya dalam kegiatan pembelajaran. Sedangkan secara khusus penulis dan mahasiswa diharapkan mampu:

1. Memahami adanya perubahan pola pembelajaran yang menjadi latar belakang lainnya (pembelajaran berbasis online).
2. Memahami konsep pembelajaran online dari berbagai literatur dan kajian para ahli tentang definisi, konsepsi, dan hakikat Online Learning dalam pembelajaran.
3. Menganalisis hasil pembelajaran online yang sudah disampaikan
4. Mampu mengidentifikasi peran dosen dalam mengimplementasikan pembelajaran online.

Berdasarkan garis besar pembahasan yang telah dikemukakan terdapat beberapa kegiatan belajar dengan rincian sebagai berikut:

1. Membahas mengenai materi tentang perubahan pola pembelajaran
2. Membahas mengenai konsep pembelajaran sepakbola secara online
3. Membahas mengenai peran pendidik dalam pembelajaran online



Daftar Pustaka

- Bonk, CJ. (2002). *Online Training in an Online World*. Growth Lakeland. Retrieved from <http://publicationshare.com>
- FIFA (2018). *Laws Of the Game*. IFAB. <http://img.fifa.com>
- Herwin. 2006. *Teknik Dasar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Joseph A., Luxbacher. 1999. *Sepakbola: Teknik dan Taktik Bermain*. Jakarta: PT. Grafindo Persada
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Rusman (2010). *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.





PEMANFAATAN VIDEO TUTORIAL DARI TEMAN SEBAYA SEBAGAI DASAR PEMAHAMAN MATERI MATA KULIAH TES & PENGUKURAN SAAT MASA PANDEMI COVID- 19 PADA MAHASISWA PJKR

Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.⁸
Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

“Tingkat respon yang rendah dari mahasiswa dalam pembelajaran daring muncul akibat faktor kurangnya dukungan dalam pelaksanaan pembelajaran daring, diperlukan umpan balik dan penguatan yang tepat seperti hasil kerja teman sebaya untuk meningkatkan partisipasi mahasiswa dalam proses perkuliahan maka.”

Saya adalah seorang dosen pada Program Studi PJKR di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, NTT, di tempat saya mengajar, mulai *Work From Home* (bekerja dari rumah) sejak tanggal 28 Maret 2020 dikarenakan Pandemi Covid-19. Awalnya saya merasa biasa-biasa saja karena bisa mensiasati untuk mengajar, tetapi dengan berjalannya waktu kira-kira 1

⁸ Lahir di Fatukoto, 31 Agustus 1990, penulis merupakan Dosen Universitas Kristen Artha Wacana Kupang NTT dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Pendidikan Pada Program Studi PENJASKESREK di Universitas Nusa Cendana Kupang (2012), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Semarang Program Studi Pendidikan Olahraga (2015).

(satu) minggu saya merasa kehabisan akal oleh karena setiap saya menghubungi mahasiswa untuk kuliah dengan aplikasi ZOOM, GOOGLE CLASSROOM ataupun GOOGLE MEET, sebagian besar mahasiswa tidak merespon, ada yang merespon tetapi dengan berbagai alasan, seperti tidak mempunyai kuota internet, jaringan lemot, bahkan ada mahasiswa yang tidak mempunyai Hand Phone (HP) Anroid. Saya juga memaklumi hal tersebut karena sebagian besar mahasiswa berasal dari keluarga yang ekonominya pas-pasan, ditambah pula kebanyakan mahasiswa dari pedesaan yang benar-benar daerah terpencil.

Kemudian saya menawarkan kepada mereka untuk membuat grup whatsapp, awal penggunaan grup whatsapp ini saya memberikan tugas kepada mereka tentang dasar pengenalan Mata Kuliah Tes & Pengukuran ini, sebagian besar mahasiswa antusias dalam mengerjakan tugas yang diberikan tanpa *deadline*/ batas waktu, ada yang dalam sehari langsung mengirimkan tugas tersebut, adapula dua hari, tiga hari bahkan paling lama satu minggu dengan alasan tidak mempunyai Hand Phone (HP) Anroid, namun saya tetap memotivasi mereka untuk tetap bersemangat dalam perkuliahan ini. Dengan tugas pengantar yang diberikan dan setelah saya memeriksa tugas-tugas mereka maka saya dapat mengambil kesimpulan bahwa rata-rata mereka memahami akan pengertian, tujuan serta manfaat mata kuliah tes dan pengukuran.

Selanjutnya saya juga memberikan materi yang dikirim melalui grup whatsapp untuk didiskusikan bersama. Sebagian besar antusias dalam diskusi tersebut. Berbagai pertanyaan yang diberikan terkait dengan materi yang ada, saya memberikan kesempatan kepada mereka untuk menjawab setiap pertanyaan yang diberikan dengan berdiskusi kemudian di akhir diskusi saya memberikan kesimpulan dari apa yang telah didiskusikan bersama, meskipun demikian sebagian hanya memantau tetapi yang diharapkan adalah mereka bisa membaca semua pesan



yang ada di grup untuk menambah wawasan. Setiap kali pertemuan ada beberapa materi yang dikirimkan ke grup whatsapp untuk didiskusikan kemudian diikuti dengan tugas untuk lebih menambah pengetahuan mereka.

Namun saya menyadari bahwa untuk mata kuliah praktek seperti ini tidak mungkin hanya dengan diskusi di grup dan tugas berupa makalah dan membuat resume. Oleh karena itu saya berinisiatif untuk menggunakan video dalam perkuliahan agar mereka lebih memahami materi yang diberikan. Untuk materi pada pertemuan-pertemuan berikutnya saya memberikan tugas kepada mereka untuk membuat video singkat sesuai dengan materi yang ada pada kontrak kuliah yang diberikan pada awal perkuliahan. Sengaja saya memberikan *deadline*/ batas waktu 1 (satu) minggu untuk mengerjakannya, namun saat *deadline*/ batas waktu yang ditentukan hanya sekitar 65% mahasiswa yang mengumpulkannya, sebagian mengirim pesan ke grup dengan alasan belum memiliki data internet untuk mengirim tugas tersebut, sebagian mengatakan baru mendapat informasi 1 (satu) hari sebelum batas pengumpulan.

Saya sengaja tidak membalas pesan yang mereka kirim, saya hanya *screenshot* nama-nama mahasiswa yang sudah direkap tugas mereka kemudian dikirim kembali ke grup, dengan maksud agar yang lain juga segera mengirimkan tugas mereka., kemudian satu dan dua hari berikutnya semua sudah langsung mengirim tugas mereka. Dalam hati saya berpikir entah cara seperti apa yang mereka lakukan untuk mengerjakan tugas yang diberikan kemudian mengirimnya, terkadang saya merasa kasihan dengan situasi saat ini, mereka harus berusaha untuk menyesuaikan, bahkan mengikuti setiap perkuliahan yang ada. Namun disisi lain saya berpikir bahwa inilah resiko yang harus diambil, baik dosen, mahasiswa, maupun orang tua bahkan pihak lain yang terlibat dalam kegiatan akademis ini.



Setelah saya memeriksa tugas-tugas yang dikirim, sebagian besar mahasiswa belum mengerjakan tugas sesuai instruksi yang diberikan, namun ada juga sebagian yang benar-benar mengerjakan dengan baik. Kemudian saya dengan lebih teliti lagi mengoreksi tugas-tugas mereka pada bagian-bagian yang sekiranya masih terdapat kekeliruan agar sesuai dengan tujuan perkuliahan yang ada pada RPS. Misalnya pada materi tes daya tahan otot push-up, sit-up, pull-up dan tes daya tahan otot lainnya yaitu mahasiswa dapat memahami dan mempraktekan push-up, sit-up, pul-up dengan baik dan benar. Pada pelaksanaannya sebagian besar mahasiswa belum mempraktekan tes daya tahan otot sesuai dengan langkah-langkah yang baik dan benar, entah sebelum mereka mempraktekannya mereka mencari materinya terlebih dahulu atau mereka langsung mempraktekkan sesuai apa yang mereka ketahui.

Sebagai bahan untuk evaluasi saya mengirim video dari teman-teman mereka yang dianggap 95% sebagai bahan umpan balik untuk didiskusikan bersama tentang langkah-langkah dalam tes daya tahan otot push-up, sit-up, pull-up dan tes daya tahan otot lainnya agar masing-masing menjelaskan kembali langkah-langkah dalam pelaksanaannya. Kemudian saya memberikan lagi tugas kepada mereka untuk membuat video sesuai langkah-langkah yang sudah dijelaskan sebelumnya agar menjadi dasar pada materi-materi berikutnya seperti praktek Tes Kesegajian Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa/siswi Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Selanjutnya pada materi berikut tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa/siswi Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). saya memberikan tugas mereka untuk mempraktekannya dan membuat video serta menghitung



nilainya sesuai norma Tes Kesegaran Jasmani menggunakan alat serta perlengkapan seadanya yang mereka ketahui dan miliki, dan tidak semua komponen dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) diharuskan untuk mempraktekannya yang terpenting mereka bisa melakukan sesuai kemampuan mereka. Tugas yang diberikan juga tidak ada *deadline/* batas waktu, mereka bebas mengerjakan dan mengumpulkannya semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu saya juga selalu memotivasi dan mengingatkan mereka tentang setiap pemberian tugas yang bertujuan untuk mereka bisa memahami setiap materi yang ada dalam mata kuliah Tes dan Pengukuran ini, namun demikian juga ada yang satu minggu selesai, ada pula yang dua bahkan tiga minggu untuk mengumpulkan tugas tersebut. Akan tetapi ternyata untuk item *push-up, pull-up dan sit-up* rata-rata prakteknya baik sesuai dengan langkah-langkah yang ada dalam video yang dipraktekkan teman mereka sebelumnya.

Saya juga mengoreksi setiap tugas yang diberikan dan memberikan umpan balik terhadap tugas yang mereka kerjakan tentang kekurangan-kekurangan dari tugas yang telah mereka praktekkan dalam bentuk video agar mereka memperbaiki demi kesempurnaan pemahaman materi yang diberikan dan menjadikan itu sebagai motivasi untuk belajar dalam masa pandemi covid-19 ini. Untuk materi-materi dalam pertemuan berikutnya seperti Pengukuran Kapasitas Aerobik, Daya Tahan Aerobik, Pengukuran Denyut Nadi, Tes Kekuatan, Kecepatan, Kelentukan, Power, Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan saya memberikan kesempatan bagi mereka untuk mempelajari sendiri kemudian membuat laporan tentang materi yang mereka pelajari dengan membuat catatan kecil berupa pertanyaan yang belum dimengerti agar kemudian dapat menjadi bahan untuk didiskusikan bersama dalam pertemuan-pertemuan berikutnya.



Selain itu dalam masa pandemic covid-19 ini ada berbagai macam kegiatan yang dilakukan oleh berbagai Forum, Institusi, Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM), Partner Belajar, berupa Seminar Online, Webinar, Pelatihan-pelatihan, Workshop, Kursus Online, yang berkaitan dengan olahraga atau lebih khusus berkaitan dengan mata kuliah Tes dan Pengukuran maka saya merekomendasikan kepada mereka agar mereka bisa mengikuti untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dari kegiatan-kegiatan tersebut.

Rencananya sebagai bahan evaluasi dan juga dalam ujian akhir semester saya akan memberikan video tutorial dari materi-materi sebelumnya yang dianggap paling sulit untuk dipraktikkan oleh mahasiswa/mahasiswi agar mereka dapat mempraktikkannya kembali sehingga materi-materi tersebut tidak berlalu begitu saja tetapi ada perbaikan agar mereka lebih memahami materi-materi tersebut dan juga demi tercapainya tujuan pembelajaran yang sudah dirancang. Karena telah terbukti bahwa dengan video tutorial yang baik, mereka bisa memahami dan dengan mudah mereka juga bisa mempraktikkan setiap tugas gerak yang diberikan, baik itu video tutorial dari teman sebaya maupun bukan dari teman sebaya.



BAB III

KEBUGARAN MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19





MENGUKUR KEBUGARAN JASMANI SELAMA PANDEMI COVID-19

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.⁹
Universitas Sriwijaya Palembang

“Penggunaan e-learning pada negara yang mempunyai penghasilan rendah dan menengah belum memenuhi potensi yang diinginkan, merupakan suatu tantangan untuk melakukan pengukuran hasil belajar yang independen dari isi pembelajaran, guru/dosen, sekolah/lembaga, tingkat akademik.”

Kondisi Saat Ini

Pandemi Covid-19 memaksa para pendidik merevolusi kegiatan pendidikan dan pengajarannya. Pembelajaran yang selama ini dilakukan secara tatap muka di kelas dilakukan secara *online* melalui berbagai aplikasi digital yang tersedia. Hal ini juga terjadi pada mata pelajaran/perkuliah pendidikan jasmani di sekolah dan perguruan tinggi. Semua proses pembelajaran yang dilakukan di kelas/lapangan semuanya berpindah pada “kelas maya/*virtual learning*” untuk mendukung kebijakan pemerintah untuk “belajar di dan atau dari rumah”. Pembelajaran seperti ini juga didukung oleh dengan adanya internet sebagai komunikasi

⁹ Penulis Lahir dan besar di Kabupaten Jombang Jawa Timur, tepatnya di Kec. Sumobito. Penulis merupakan Dosen pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan S2 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Sriwijaya. Menempuh pendidikan tinggi S1 sampai dengan S3 di Universitas Negeri Surabaya dari tahun 2005-2015.

utama media yang telah menghasilkan peluang pengembangan pendidikan baru (pembelajaran jarak jauh atau *e-learning*). Meskipun penilaian dari penelitian yang dilakukan oleh Barteit, et al. (2020) yang menilai bahwa penggunaan *e-learning* pada negara yang mempunyai penghasilan rendah dan menengah belum memenuhi potensi yang diinginkan, meskipun sebagian besar penelitian telah memuji dan menerapkan *e-learning* karena banyak kelebihanannya (misal: kemampuan beradaptasi, keanekaragaman dan manfaat ekonomi), ada keterbatasan yang berkelanjutan untuk mencapai potensi maksimalnya.

Tantangan saat ini adalah bagaimana mengukur hasil belajar yang independen dari isi pembelajaran, guru/dosen, sekolah/lembaga, tingkat akademik (dasar, menengah, atas, dan tinggi), dan faktor pembatas lainnya (jaringan internet dan penunjang lainnya). Salah satu hasil belajar yang harus diperoleh selama pembelajaran pendidikan jasmani adalah terkait dengan kebugaran jasmani. Level kebugaran jasmani peserta didik erat kaitannya dengan berbagai aspek penunjang kehidupannya, selain bermanfaat dengan kesehatan, kebugaran jasmani juga erat kaitannya dengan pencapaian akademik dan aspek sosial dan psikologi peserta didik (Vancampfort, 2017).

Tes Kebugaran Jasmani Secara Mandiri (*Self-testing*)

Tes kebugaran jasmani bentuk penilaian paling umum yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, kebugaran jasmani yang banyak diterapkan dan dinilai adalah kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan.



Tabel 1. Komponen Kesegaran Jasmani

	Aspek	Komponen	Instrumen Tes
Kesegaran Jasmani	Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan	daya tahan kardiorespirasi (<i>cardiorespiratory endurance</i>)	<i>Multistage Fitness Test (PACER Test); One-Mile Run; Walk Test</i>
		komposisi tubuh (<i>body composition</i>)	<i>Body Masss Index (BMI), Skinfold Measures (Percent body fat)</i>
		kelentukan (<i>flexibility</i>)	<i>Sit & Reach Test; Shoulder Stretch</i>
		daya tahan otot (<i>muscular endurance</i>)	<i>NCF Abdominal Conditioning Test (Sit-Ups); Curl Up; Trunk</i>
		kekuatan otot (<i>muscular strenght</i>)	<i>Lift</i>

(Lacy, 2011)

Di dunia ini ada lebih dari 15 rangkaian tes untuk menilai kebugaran jasmani anak-anak dan remaja dan beberapa komponen penting dari kebugaran jasmani yang digunakan pada saat ini (Castro-Piñero et al., 2010). Pada beberapa negara di Eropa menggunakan rangkaian tes EUROFIT (6-18 tahun) di sekolah dan Amerika Serikat menggunakan rangkaian tes FITNESSGRAM (5-17 tahun), di Indonesia menggunakan TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) yang terbagi dengan rentang usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.

Terlepas dari keunggulan pengujian kebugaran dalam program pendidikan jasmani secara global (UNESCO, 2014), keinginan untuk mengetahui yang lebih ekstensif tentang penggunaan tes kebugaran oleh guru dalam program pendidikan jasmani di sekolah sebagian besar tidak terjawab (Mercier, et al., 2016). Oleh karena itu, sedikit yang diketahui tentang



pendekatan guru untuk pengujian kebugaran jasmani di sekolah (Cale et al., 2014), terutama di negara-negara di mana pendekatan standar pemantauan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan tidak ada.

Telah ditemukan bahwa guru-guru pendidikan jasmani sedang memfasilitasi dan mengajarkan kepada siswa mereka untuk melakukan tes kebugaran secara mandiri (*self-testing*) daripada hanya sekedar menerapkan tes kebugaran (Mercier et al., 2016). Sudah ada beberapa penelitian yang dilakukan untuk menguji efektifitas *self-testing* terkait kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness/HRF*). Studi-studi tersebut menyimpulkan bahwa kemampuan *self-testing HRF* penting bagi siswa (Corbin, 2004) dan dapat membuat siswa merasa sukses (Morgan et al., 2004), siswa memiliki persepsi positif terhadap *self-testing HRF*, mereka memahami tujuan *self-testing HRF* dan membuat hubungan antara hasil pengujian dengan kesehatan pribadi mereka (Graser et al., 2011), dan siswa kelas enam di Finlandia mampu melakukan *self-testing HRF* secara akurat (Huotari, et al., 2009) sementara Rubin, et al. (2017) melaporkan bahwa siswa berusia 11-19 tahun di Republik Ceko dapat memperkirakan kebugaran mereka dengan baik melalui *self-testing HRF*. *Self-testing HRF* dapat diimplementasikan di dalam dan/atau di luar kelas sesuai waktu yang dipilih oleh siswa, secara insentif untuk dapat menguji diri sebanyak yang diperlukan oleh siswa. Dan yang lebih penting, proses pengujian dan hasilnya bersifat pribadi dan waktu dalam kegiatan proses belajar mengajar dapat dihemat untuk mengajar bukan untuk menguji pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Dengan pengembangan keterampilan *self-testing HRF* siswa, siswa dapat lebih memahami *HRF* dan ini memungkinkan akan berdampak pada sikap negatif siswa terhadap pengujian kebugaran (Corbin, 2004; Graser dkk., 2011; Rubin dkk., 2017).



Karena itu, dengan menggunakan *self-testing HRF* dapat memberikan alternatif pengujian kebugaran jasmani pada siswa yang dapat membantu mereka dalam belajar untuk menguji pengetahuan dan keterampilan tentang kebugaran jasmani dan memahami tujuan masing-masing komponen pengujian (Knapik et al., 1992; Morgan et al., 2004; Rubin et al., 2017). Terakhir, Graser et al. (2011) menjelaskan bahwa dengan peningkatan sikap dalam pengujian kebugaran, kinerja pengujian kebugaran siswa mungkin juga akan membaik.

Tantangan Kedepan

Self-testing, berangkat dari teori *self-regulation*, didefinisikan sebagai proses internal di mana siswa mengevaluasi kemampuan dan hasil belajar mereka secara mandiri (Panadero et al., 2017). Dalam proses ini, tujuan, ide, nilai, dan emosi sendiri dari siswa menjadi sangat penting dalam penilaian (Yan & Brown, 2017). Webber (2012), beranggapan bahwa *self-testing* adalah bentuk alternatif penilaian yang menekankan sebuah pendekatan yang berpusat pada peserta didik. Pertanyaan kritisnya adalah, siapkah kita (siswa dan guru-guru pendidikan jasmani) untuk menerapkan hal tersebut?

Ketidakakuratan dalam pengukuran dan kemungkinan ketidakjujuran dalam melaporkan hasil tes dapat terjadi. Dalam hal ini, usia siswa memainkan peran penting dalam keakuratan *self-testing* sebagaimana siswa dengan usia muda tidak mungkin dapat memahami prosedur pengujian. Sejauh pengetahuan saya, sayangnya, tidak ada penelitian terdahulu untuk menyarankan usia yang sesuai untuk *self-testing*. Namun, Huotari et al. (2009) menemukan anak-anak berusia antara 11-12 tahun dapat memperkirakan *self-testing HRF* mereka dengan ketepatan yang dapat diterima. Pertimbangan lain harus dicatat dan dipertimbangkan saat mencoba protokol *self-testing HRF*. (1) siswa harus terbiasa terlebih dahulu dengan konten pengujian,



sehingga mereka dapat memiliki kepercayaan yang tinggi dalam melakukan *self-testing HRF*; (2) pengujian harus dilakukan beberapa kali; dan (3) umpan balik harus diberikan oleh guru kepada siswa selama melakukan *self-testing HRF*. Karena *self-testing* merupakan uji mandiri yang dilakukan oleh siswa dan penyelesaian *self-testing HRF* tidak diawasi secara langsung oleh guru, maka logis untuk mempertanyakan validitas dan reliabilitas praktik *self-testing HRF*. Akan tetapi Liguori & Mozumdar (2009) menemukan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hasil kebugaran aerobik antara tes mandiri dan tes yang diawasi langsung oleh instruktur. *Self-testing HRF* bisa menjadi praktik yang baik, hemat biaya, dan fleksibel. Dan ditambahkan dengan integrasi teknologi yang ada, maka akan sangat membantu para guru dalam pengadministrasian data kebugaran siswa. Dan ini dapat dilakukan secara kolaborasi antara siswa, guru, dan orang tua untuk menjadikan *self-testing HRF* ini menjadi langkah awal sebagai pendidikan kesehatan dan nantinya akan selaras dengan standar program pendidikan jasmani di sekolah.

Pelaporan/pengujian menggunakan *audio video* adalah jawaban sementara dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani saat ini (efek pandemi covid-19) dalam melakukan *self-testing HRF* untuk membantu siswa belajar bagaimana melakukan tes *sit & reach* dengan benar, *sit-up*, dan *push-up*. Aspek menarik lain yang sangat berhubungan dengan generasi pelajar saat ini adalah penggunaan ponsel dan dengan kemungkinan berbagi hasil tes kebugaran dengan administrator pendidikan, guru, dan orang tua, serta menghilangkan lingkungan pengujian tidak nyaman.

Dengan kondisi saat ini dimana pandemi Covid-19 masih melanda Indonesia dan sebagaimana besar dunia, maka proses pembelajaran di sekolah pasti akan berubah. Terlebih lagi apabila "*New Normal*" yang nanti akan kita terapkan untuk dapat



“berdampingan” dengan Covid-19. Mari kita lihat ini sebagai tantangan untuk menghasilkan inovasi yang dapat kita terapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pengetahuan yang sedikit tentang bagaimana menjaga kebugaran jasmani, serta akibat kurang berolahraga dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh akan menyebabkan berbagai penyakit dapat muncul. Harapannya mata pelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan pada jalur pendidikan formal mulai dari tingkat dasar, menengah, dan tingkat atas dapat memberikan edukasi tentang pola hidup aktif untuk memperoleh level kebugaran jasmani yang baik dan optimal.

Daftar Pustaka

- Barteit, S., Guzek, D., Jahn, A., Bärnighausen, T., Jorge, M.M., Neuhaus, F., (2020). Evaluation of e-learning for medical education in low- and middle-income countries: A systematic review. *Computers & Education*. 145, 103726. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103726>
- Cale, L. & Harris, J. (2009) Fitness testing in physical education – a misdirected effort in promoting healthy lifestyles and physical activity?, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14:1, 89-108, <https://doi.org/10.1080/17408980701345782>
- Castro-Piñero, J., Artero, E.G., España-Romero, V., Ortega, F.B., Sjöström, M., Suni, J. et al. (2010). Criterion-related validity of field-based fitness tests in youth: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 44, 934-943.
- Corbin, C.B. (2004) What every physical educator should know about teaching physical activity and fitness. *Teaching Elementary Physical Education*. 15(1): 7-9.
- Graser, S.V., Sampson, B.B., Pennington, T.R., & Prusak, K.A. (2011). Children’s perceptions of fitness self- testing, the



- purpose of fitness testing, and personal health. *Physical Educator*. 68(4): 175–187.
- Huotari, P., Sääkslahti, A., Watt, A. (2009). Associations between the self-estimated and actual physical fitness scores of Finnish grade 6 students. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*. 7(1), 27-36.
- Knapik, J.J., Jones, B.H., Reynolds, K.L., & Staab, J.S. (1992). Validity of self-assessed physical fitness. *American journal of preventive medicine*, 8(6), 367–372.
- Lacy, A.C. (2011). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science (6th Edition)*. San Francisco: Pearson Benjamin.
- Liguori, G, Mozumdar, A (2009) Reliability of self-assessments for a cardiovascular fitness assessment. *International Journal of Fitness*. 5(1): 33–40.
- Mercier, K., Phillips, S., & Silverman, S. (2016). High School Physical Education Teachers' Attitudes and use of Fitness Tests. *The High School Journal*, 99(2), 179–190. <https://doi.org/10.1353/hsj.2016.0001>
- Mikkelsen, L., Kaprio, J., Kautiainen, H., Kujala, U. M., & Nupponen, H. (2005). Associations between self-estimated and measured physical fitness among 40-year-old men and women. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 15(5), 329–335. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00429.x>
- Morgan CF, Beighle A, Pangrazi RP, et al. (2004) Using self-assessment for personal fitness evaluation. *Teaching Elementary Physical Education* 15(1): 19–22.
- Panadero, E., Jönsson, A., & Botella, J. (2017). Effects of self-assessment on self-regulated learning and self-efficacy : four meta-analyses. *Educational Research Review*, 22, 74–98. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2017.08.004>
- Rubín L, Suchomel A, Cuberek R, Dušková L, Tláškalová M. (2017). Self-assessment of physical fitness in adolescents. *Journal of Human Sport and Exercise*. 12(1): 218-234. doi:10.14198/jhse.2017.121.18



- UNESCO. (2014). *World-wide survey of school physical education*: UNESCO Publishing.
- Vancampfort, D., Van Damme, T., Probst, M., Firth, J., Stubbs, B., Basangwa, D., & Mugisha, J. (2017). Physical activity is associated with the physical, psychological, social and environmental quality of life in people with mental health problems in a low resource setting. *Psychiatry research*, *258*, 250–254. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.041>
- Webber, K. (2012). The Use of Learner-Centered Assessment in US Colleges and Universities. *Research in Higher Education*, *53*(2), 201-228. <https://doi.org/10.1007/s11162-011-9245-0>
- Yan, Z., & Brown, G. T. L. (2016). A cyclical self-assessment process: towards a model of how students engage in self-assessment. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, *42*(8), 1247–1262. <https://doi.org/10.1080/02602938.2016.1260091>







SURVEI MENJAGA KEBUGARAN MAHASISWA PJKR UNSUR DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DIRUMAH SELAMA PERKULIAHAN DARING PADA FENOMENA COVID-19

**Muhamad Syamsul Taufik, S.Si., M.Pd.¹⁰
Universitas Suryakencana Cianjur**

“Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup).”

Pendahuluan

Hidup adalah bergerak! Gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu : Bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup. Menurut (Haqiyah, Mulyana, Widiastuti, & Riyadi, 2017) Gerak adalah aktivitas fisik.

¹⁰ Penulis lahir di Bogor 18 Juli 1992, penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Pendidikan Indonesia dan S2 di Universitas Negeri Jakarta, selain pendidikan formal penulis juga memiliki lisensi pelatih futsal AFC 1. Saat ini penulis menjadi dosen di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Suryakencana.

Hidup atau kehidupan sehari – hari di dunia ini tidak pernah terlepas dari berbagai bentuk aktivitas fisik, baik aktivitas yang membutuhkan energi yang banyak maupun yang sedikit.

Kemajuan dunia teknologi yang begitu pesat dewasa ini, seperti penggunaan remote kontrol, komputer, lift dan tangga berjalan, memudahkan semua kegiatan manusia sehingga dapat menyebabkan manusia kurang bergerak (hypokinetic). Gaya hidup duduk terus-menerus dalam bekerja (sedentary) dan kurang gerak ditambah dengan adanya faktor resiko, berupa merokok, pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, pembuluh darah, penyakit tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis, berat badan lebih (obesitas), osteoporosis, kanker usus, depresi dan kecemasan.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang menguntungkan. (Rahadian, 2018) Olahraga harus dijadikan sebagai dari kebutuhan serta menjaga kebugaran itu akan penting oleh karena itu menurut (Bompa & Carrera, 2015) Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (Olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya Olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Seperti halnya makan, olahragapun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Bila orang hanya menonton olahraga, maka sama halnya dengan orang yang hanya menonton orang makan, artinya ia tidak akan dapat merasakan nikmatnya berolahraga dan tidak akan dapat memperoleh manfaat dari olahraga bagi kesehatannya.



Dengan adanya pademi covid 19 ini dijadikan moemen penting oleh mahasiswa dengan melakukan perkuliahan serta aktivitas dirumah dengan melakukan pembelajaran online serta melaksanakan aktivitas dirumah seperti latihan. Virus *Corona* atau *Covid-19* pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Penyebaran virus yang belum ditemukan penawarnya itu hingga kini tak terkendali. Sudah 200 lebih negara di dunia melapor adanya kasus terpapar virus *Corona* atau *Covid-19*. Di Indonesia kasus ini pertama kali ditemukan pada dua warga Depok, Jawa Barat awal Maret lalu. Data hingga Sabtu, 28 Maret 2020 jumlah warga yang dinyatakan positif terkena virus Corona mencapai 1.155 dan 102 diantaranya meninggal dunia. Cepatnya penyebaran virus ini di Indonesia menurut Juru bicara pemerintah untuk penanganan Covid-19, karena banyak warga yang tak mengikuti imbauan untuk tetap di rumah. Virus Corona menular lewat lendir (droplet) manusia positif Covid-19 bersin, batuk, atau berbicara lalu terkena orang lain yang negatif.

Setiap warga berperan untuk memutuskan mata rantai penyebaran virus Covid-19. Caranya seperti intruksi pemerintah, yakni: melakukan social distancing dan tidak keluar rumah. Bagi para pekerja diimbau untuk bekerja dari rumah atau work from home, dan bagi para pelajar/mahasiswa untuk melakukan kegiatan belajar dari rumah menggunakan teknologi berbasis online. Hanya kedua imbauan itu cenderung membuat orang kurang gerak. Studi menunjukkan bahwa kurang gerak dapat menurunkan daya tahan tubuh. Akibatnya, resiko terinfeksi virus Covid-19 justru menjadi lebih tinggi. Spesialis Kedokteran Olahraga menyarankan untuk tetap aktif selama tinggal di rumah. Menurut (Taufik, 2019) mengungkapkan bahwa latihan fisik dengan intensitas sedang dapat menaikkan imunitas tubuh.

Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya bisa menjadi salah satu bagian pendukung untuk meningkatkan



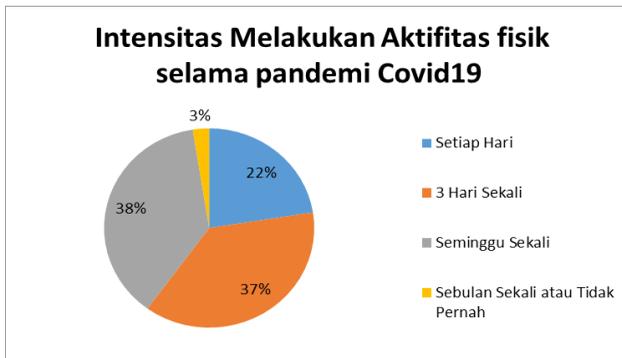
sistem imunitas tubuh yang dibutuhkan semua orang, terutama saat pandemi virus Corona atau Covid-19 seperti saat ini. Alexander Ellis, pendiri AR Wellness dan Pembawa acara The Body Nerd Show, mengatakan masyarakat yang menghindari pusat kebugaran yang menghindari pusat kebugaran karena khawatir penyakit virus masih memiliki berbagai pilihan olahraga yang bisa dilakukan di rumah tanpa peralatan khusus. (Nuraini, 2015)

Mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dengan adanya covid 19 ini melakukan kuliah dengan metode daring dari setiap dosen dan kuliah praktek serta kuliah teori dilakukan di rumah secara daring kemudian mahasiswa dituntun untuk hidup sehat dan tetap menjalankan aktivitas dan menjaga bugar dengan melaksanakan aktivitas fisik selama kuliah daring. Dari hasil pengamatan tersebut, bahwa sangat pentingnya aktivitas fisik bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan kuliah daring serta menjaga bugar tubuh selama covid dan pandemi ini. "Fokus pada dasar-dasar gerakan olahraga seperti plank, push-up, squats, dan leg lift untuk latihan standar, yang akan membangun kekuatan dan meningkatkan detak jantung. Pilih latihan yang menjangkau berbagai area tubuh dan lakukan latihan keseluruhan sekitar 20 menit".



Hasil Penelitian

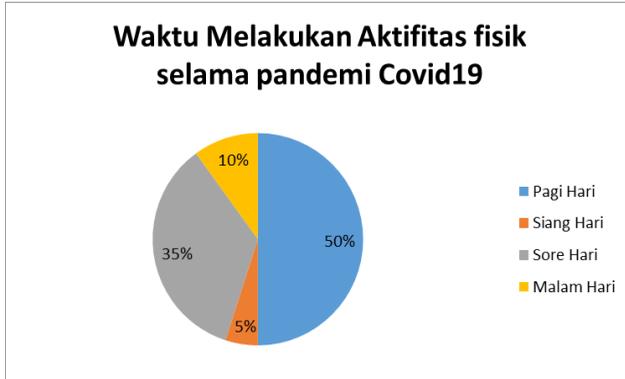
Survei dilakukan dengan melibatkan sebanyak 40 mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Survei yang didapat, Hasil yang didapat bahwa mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Suryakencana pada waktu yang didapat yaitu Presentase Intensitas Melakukan Aktifitas fisik selama pandemi Covid19. Dari data di bawah dapat disimpulkan bahwa 9 mahasiswa setiap hari melakukan aktifitas fisik, 15 mahasiswa 3 hari sekali, 15 mahasiswa seminggu sekali dan 1 mahasiswa sebulan sekali atau tidak pernah.



Gambar 1. Intensitas Mahasiswa dalam Melakukan Aktifitas Fisik

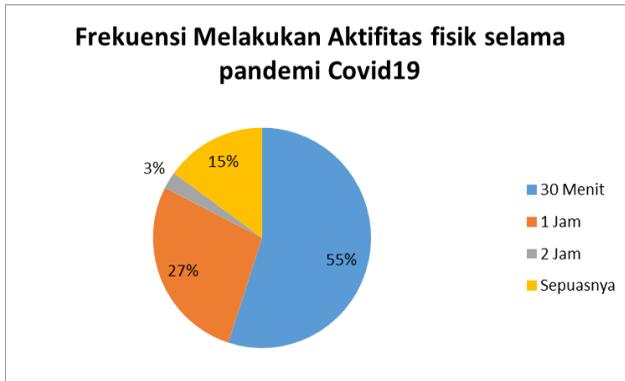
Hasil yang didapat bahwa mahasiswa Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi universitas suryakencana pada waktu yang didapat yaitu Presentase Waktu Melakukan Aktifitas fisik selama pandemi Covid19. Dari data di bawah dapat disimpulkan bahwa 20 mahasiswa melakukan aktifitas fisik di pagi hari, 2 mahasiswa melakukan di siang hari, 14 mahasiswa di sore hari dan 4 mahasiswa di malam hari.





Gambar 2. Waktu Mahasiswa dalam Melakukan Aktifitas Fisik

Kemudian Hasil yang didapat bahwa mahasiswa Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi universitas suryakancana pada waktu yang didapat yaitu Presentase Frekuensi Melakukan Aktifitas fisik selama pandemi Covid19. Dari data di bawah dapat disimpulkan bahwa 22 mahasiswa melakukan selama 30 menit, 11 mahasiswa melakukan selama 1 jam, 1 mahasiswa melakukan selama 2 jam dan 6 mahasiswa melakukan sepuasnya.

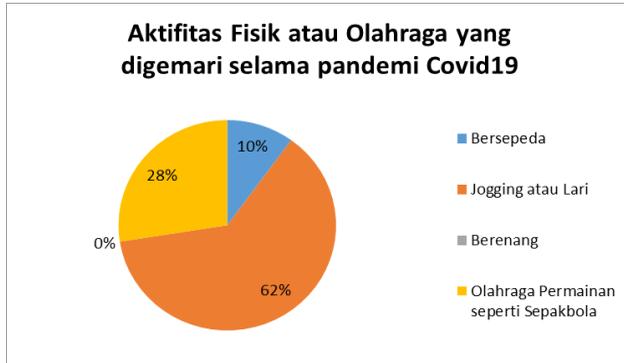


Gambar 3. Frekuensi Mahasiswa dalam Melakukan Aktifitas Fisik

Hasil yang didapat bahwa mahasiswa Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi universitas suryakancana pada waktu yang didapat yaitu Presentase Aktifitas Fisik atau Olahraga yang

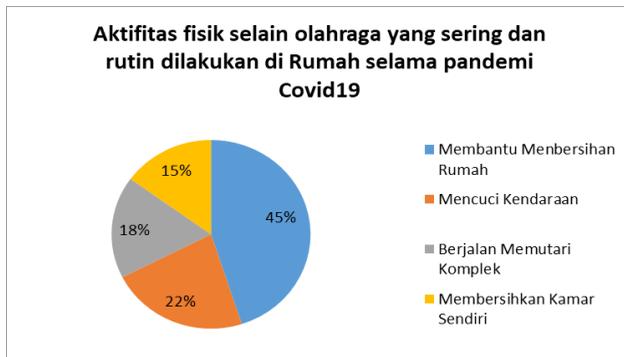


digemari selama pandemi Covid19. Dari data di bawah dapat disimpulkan bahwa 4 mahasiswa gemar bersepeda, 25 mahasiswa gemar jogging atau lari, tidak ada mahasiswa yang gemar berenang dan 11 mahasiswa gemar melakukan olahraga permainan.



Gambar 4. Aktifitas Fisik atau Olahraga yang Digemari

Presentase Aktifitas Fisik selain olahraga yang sering dan rutin dilakukan di Rumah selama pandemi Covid19. Dari data di bawah dapat disimpulkan bahwa 18 mahasiswa membantu membersihkan rumah, 9 mahasiswa mencuci kendaraan, 7 mahasiswa berjalan memutari kompleks dan 6 mahasiswa membersihkan kamar sendiri.



Gambar 5. Aktifitas Fisik Selain Olahraga



Kesimpulan

Bahwa adanya kemauan dan pentingnya kebutuhan melakukan aktivitas fisik selama pembelajaran during serta ada peran penting untuk menjaga bugar tubuh dengan melakukan aktivitas fisik maupun dengan olahraga serta melakukan dengan pekerjaan rumah serta mendorong meningkatkan kualitas mahasiswa yang ada di pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi universitas suryakencana. Agar tidak terkena dan terhindar dari virus dan wabah berbahaya ini dengan menjaga imunitas tubuh

Daftar Pustaka

- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). Conditioning Young Athletes.
- Haqiyah, A., Mulyana, M., Widiastuti, W., & Riyadi, D. N. (2017). The Effect of Intelligence, Leg Muscle Strength, and Balance Towards The Learning Outcomes of Pencak Silat with Empty-Handed Single Artistic. *JETL (Journal Of Education, Teaching and Learning)*, 2(2), 211. <https://doi.org/10.26737/jetl.v2i2.288>
- Nuraini, B. (2015). Risk Factor of Hypertension. *J Majority*.
- Rahadian, A. (2018). Mengembangkankemampuan Lari Jarak Pendek (100 M) Mahasiswa Pjkrunsur (Kinovea Software). *Maenpo*, 8(1), 1.
- Taufik, M. S. (2019). Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola Melalui Modifikasi Permainan. *Maenpo*, 8(1), 26.





TETAP SEHAT DISAAT PANDEMI COVID 19

Dra. Nur Iffah M.Kes.¹¹
STKIP PGRI Jombang

“Dalam suasana menyebarnya virus corona yang masih menjadi ancaman serius bagi warga dan lingkungan sekitarnya, yang kwantitasnya meningkat tajam dan banyak menelan korban, kita harus meningkatkan kewaspadaan, anjuran cuci tangan secara berkala dengan air dan sabun (sering mencuci tangan ketika hendak shalat, merupakan pendidikan kesehatan yang penting dalam proses pencegahan yang tetap mengedepankan prosedur pencegahan covid 19.”

Polusi dan Corona

WHO telah melacak, menganalisis perubahan iklim berdampak pada kesehatan masyarakat. Diarmid Campbell-Lendrum menyatakan “polusi udara salah satu masalah terparah yang dihadapi dunia, meningkatkan risiko penyakit jantung, masalah saluran pernapasan dan berdampak

¹¹ Penulis lahir di Sawahlunto, 29 Oktober 1965, penulis merupakan Dosen STKIP PGRI Jombang dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi IKIP Ujung Pandang (1990) di Makasar. sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Airlangga Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat minat Ilmu Perilaku Dan Promosi Kesehatan (2000).

langsung pada mereka yang menderita covid. Perubahan iklim tidak menyebabkan virus corona, bila ingin mengurangi pandemi harus memperhatikan lingkungan alam". Eco Watch: dampak dari perubahan itu, 1). polusi udara membunuh 7 juta orang pertahun diseluruh dunia, sekitar 9 dari 10 orang di dunia menghirup udara tercemar, sepertiga dari kematian akibat stroke, kanker paru-paru dan beberapa bukti yang muncul dari wabah adalah orang yang tinggal didaerah polusi udara lebih tinggi; 2). kualitas udara telah meningkat karena wabah virus corona; 3). sebesar 70% penyakit menular dunia berasal dari lingkungan, dengan banyak dari kontak hewan ke manusia.

Covid peristiwa zoonosis dari hewan ke manusia, banyak penyakit menular seperti SARS dan MERS ditularkan oleh hewan ke kontak manusia (ketika merusak lingkungan, mengeksploitasinya secara berlebihan dan tidak memantau apa yang terjadi pada infeksi satwa liar, infeksi hewan domestik dan infeksi manusia, kurang menyadari membiarkan diri terbuka terhadap risiko penyakit. 4). perubahan iklim tak menyebabkan virus corona, melainkan membantu menyebarkan pandemi/penyakit di masa depan.

Covid 19 bisa menyebabkan kita tidak bersua secara lahir, namun nyakinlah hanya sementara waktu, ada sisi positifnya telah memberi pelajaran untuk perlu mengevaluasi diri secara jernih dan obyektif, berupaya sungguh-sungguh, hanya pada Tuhan menyembah dan memohon pertolongan. Dimasa sempit dan sulit, kepada-Nya kita mencari solusi. Saat diuji berbagai persoalan kepada ajaran-Nya mencari petunjuk memecahkannya. Dalam firman-Nya Surat Al-A'la 87:14 artinya "Sesungguhnya Beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman), dan dia ingat nama Tuhannya, lalu ia shalat. Beruntung orang yang menyucikan dirinya dari akhlak akhlak yang rendah serta berpegang teguh mengikuti apa yang diturunkan Allah. Kesucian sangat penting dapat memancarkan



aura positif, yang akan melahirkan pikiran, sikap ramah yang tenang/ menyejukkan dapat meningkatkan iman dan imunitas diri dalam merefleksikan tindakan yang lebih santun dan beradab.

Sejarah membuktikan hancurnya bangunan, tatanan individu, rumah tangga maupun masyarakat yang nampaknya kokoh/kuat menjadi runtuh/lumpuh, lantaran terpedaya bujuk rayu, tak mampu melawan nafsu, tak tahan menghadapi godaan hingga lekas sirna ketika pandemi sebab kurangnya iman. Bangkit lakukan ibadah berbagai ragam kegiatan/amalan yang penuh aktifitas kreatifitas agar seluruh bangunan tubuh tumbuh menjadi kekuatan yang ampuh, tegar, mudah ingat dan sadar, menjadi tahu diri bila ada bahaya, waspada bila iblis datang mengoda, karena sungguh merugi dan malu bila kita umat yang penuh dengan latihan, ternyata mudah terkena godaan, tidak memiliki daya tahan yang dapat diandalkan.

Corona dan Kebesaran Allah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan tehnologi, ditengah manusia terpaku dan tertumpu kepada kemampuan logika dan perhitungan matematika. Allah memperlihatkan kekuasaan dan kebesaran-Nya, turunya bencana diluar dugaan dan perhitungan manusia sebelumnya yaitu covid 19. Dia Maha Besar, tidak mau disaingi kebesaran-Nya, Dia Maha Tinggi, dalam hadits qudsi “Allah ‘Azza wajalla berfirman, kebesaran itu ” adalah selendang-Ku, keagungan itu pakaian-Ku, maka siapapun yang menyaingi Aku dalam salah satunya, akan Aku lemparkan dia ke dalam neraka Jahannam (HR Muslim, dsri Abu Hurairah). Siapa mengira terjadi benturan gempa bumi di wilayah timur sampai barat, tsunami di sulawesi utara, disusul di teluk sunda, banjir merata termasuk di ibukota Jakarta setiap tahun. Kemudian dunia dihentakkan dengan covid 19 yang merata seluruh dunia, besok kita tidak tahu apa yang akan terjadi. Yang



jelas pandemi, musibah datang beruntun, silih berganti menimpah manusia termasuk dinegeri tercinta. Ditengah manusia berfoya-foya dalam kesenangan, kewewahan, manusia sedang melampiasakan nafsunya, maksiat, kemungkarannya, penindasan, zalim bahkan pembunuhan terhadap saudara seiman, mereka sama sama rukuk, sujud pada Allah dengan hati tulus ikhlas kepada-Nya tanpa mereka sadari mereka dibunuh, dibantai/ dibom dengan biadab yang disaksikan oleh dunia, baik yang menyaksikan maupun yang membunuh mengaku sebagai manusia yang beradab. Mereka melakukan perbuatan keji pada hamba yang berhati bersih. Allah jitu kekuasaan-Nya, tanpa disadari dunia terhentak dengan virus corona. Sebagai manusia yang lemah, kecil dan terbatas kemampuan, kita tidak tahu apa yang dimaksud semua yang terjadi ini. Untuk itu sebaiknya berusaha mencari tahu dari firman-Nya yang sengaja diturunkan untuk bimbingan, untuk referensi mencari kebenaran, mengapa manusia ada, untuk apa diciptakan, mengapa semua itu terjadi dan untuk apa semua yang terjadi ? Apakah semua ini ada hubungannya dengan tingkah laku, kejahatan dan kesombongan. Terlepas perbedaan pendapat apakah korona ada hubungannya dengan campur tangan kejahatan manusia, yang jelas Allah membiarkan virus berkembang sehingga menjadi bencana yang mematikan dengan korban yang cukup besar dan merata diseluruh dunia, baik dunia maju atau negara berkembang, Firman Allah "tidak ada suatu musibah pun yang menimpah seseorang kecuali dengan izin Allah" (QS. At-Taghabun 64:11). Dunia tempat ujian bagi para Nabi dan orang yang beriman meningkatkan derajat mereka dan contoh, pelajaran generasi mendatang. "Yang menjadikan mati dan hidup, supaya dia menguji kamu, siapa diantara kamu yang lebih baik amalnya" (QS. Al-Mulk 39:2). Bukankah dalam hidup ada suka dan duka, sehat dan sakit, kaya dan miskin, Firman Allah "Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Dan hanya kepada Kamilah kalian dikembalikan" (QS. Al-Anbiya



21:35) apakah gerangan dosa yang dilakukan manusia diakhir ini, sampai Allah membiarkan wabah ini berkembang di dunia? Kepada Allah, manusia telah melakukan berbagai pelanggaran terhadap hukum, pengingkaran/ penolakan terhadap hukum Allah yang sengaja diturunkan agar dilaksanakan manusia untuk pedoman dalam melaksanakan tugasnya sebagai khalifah-Nya mengatur dan memakmurkan bumi. Orang yang tidak memutus perkara menurut hukum Allah: a). Karena benci dan ingkarnya pada hukum Allah; b). Karena menurut hawa nafsu dan merugikan orang lain dan c). Karena fasik (QS. Al-Maidah 5:47).

Corona dan Upaya Manusia Menghadapinya

Jika kondisinya sudah seperti ini, kini telah terjadi, anjuran Rasulullah “Bersegeralah kalian melakukan amal-amal sholeh sebelum fitrah datang, seperti suasana malam yang sangat gelap gulita, seseorang pada pagi hari dalam keadaan mukmin, pada sore harinya menjadi kafir dan seseorang pada sore dalam keadaan mukmin dan pagi hari menjadi kafir, menjual agamanya karena tergiur kepentingan dunia. Jadi banyak berdzikir, mengingat nama Tuhannya lalu dia shalat tepat pada waktunya dengan mengharap ridha-Nya, taat menjalankan syariat-Nya. Manfaat gerakan shalat untuk membantu melancarkan peredaran darah (berdiri, mengangkat kedua tangan, melipatnya sangat baik bagi kesehatan karena melancarkan aliran darah dan getah bening serta memperkuat otot lengan. Baik untuk sistim pencernaan (setelah makan malam, pagi saat perut masih kosong melakukan shalat subuh meningkatkan fungsi organ hati, merelaksasikan usus besar dan membantu kinerja usus menjadi lebih baik. Gerakan duduk/tasyahud posisi yang memberikan efek relaksasi keseluruh tubuh. Tekanannya membuat tubuh rileks dan ketika sendi bergerak, saling bertumpu akan ada aliran nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh ini mengurangi risiko nyeri sendi dan baik untuk postur tubuh lebih ideal. Gerakan



rukuk punggung membungkuk tubuh melakukan peregangan, aliran darah semakin lancar dan sujud membantu mengendalikan otot perut (memperkuat otot-otot abdominal serta menikmati shalat bentuk terapi psikologis yang membantu menenangkan jiwa sekaligus melepaskan beban. Gerak yang harmoni, koordinasi setiap gerakan awal hingga akhir dan sujud mengalirkan darah lebih lancar ke otak dan berdampak bagi daya ingat/ konsentrasi. Sebelumnya mencuci tangan, berwudhu untuk bersuci gerakan yang sangat komprehensif baik untuk kesehatan, kebersihan tubuh secara umum selain manfaat spiritual. Serta beristighfar sayang, ditengah pandemi, banyak diantara kita yang tidak merasa ini teguran dari-Nya. Sebagian lain berjuang mencegah dan mengatasi penyebaran virus selama ini suka berlambat-lambat dalam memenuhi panggilan-Nya, yang diam-diam maksiat, yang masih makan barang haram, mempraktikkan riba, mengambil hak-hak orang lain (korupsi), dan sebagainya. Di atas itu semua, kita hampir selalu lupa bersyukur atas nikmat-Nya yang berlimpah setiap saat. Padahal Allah telah berfirman, “Kalau kalian bersyukur, niscaya Aku tambah nikmat-Ku kepadamu. Tetapi kalau kalian kufur, sungguh azab-Ku sangat pedih.” (QS.Ibrahim 14:7).

Hari ini dunia sedang merasakan bagaimana dahsyatnya virus corona sampai sekarang belum selesai diatasi, yang jumlah korban telah merata dan cukup besar. Apakah tanda dunia kini telah senja? Sebagai bangsa rasanya kesulitan mencari orang yang amanah. Kita punya hutan sebesar pulau Kalimantan, sekarang hutan itu habis tanpa bekas. Punya gunung emas di Irian, kini hampir habis/tidak menghasilkan kesejahteraan kepada rakyat. Punya puluhan bahkan ratusan tambang minyak, sampai sekarang belum bisa dirasakan masyarakat. Kita punya nikel di Sulawesi yang kini belum ditambang. Banyak sekali pelajaran, diantaranya kesadaran yang sangat lemah, menghadapi makhluk sekecil virus saja kita tidak berdaya, maka



sangat naif jika merasa hebat/tinggi hati, meremehkan orang lain/ paling berjasa, dan lupa bahwa segalanya bisa sukses hanya karena-Nya. Kecerobohan itu, sangat sepele, ternyata berbahaya.

Penularan Corona

Penularan virus ini, menurut ahlinya terjadi melalui kontak langsung antar sesama, melalui droplet, ludah/ingus, media atau benda yang memungkinkan dari pembawa virus/*carrier* kepada orang lain. Hal ini tidak selamanya *carrier* itu sakit dan merasa kalau dirinya pembawa virus. Karenanya mencegah, menghindari kontak langsung. Karena sifat penularannya sangat cepat, maka di daerah yang masuk kategori endemi berarti semua orang harus dicurigai sebagai *carrier*. Dari itulah lahir kebijakan isolasi, karantina, *social-distancing*, *lockdown*, dan sebagainya. Di sini pula celah kecerobohan itu terbuka, di mana seorang *carrier* yang merasa sehat, atau merasa tidak ada masalah dengan lingkungannya, merasa aman lalu bertindak seenaknya, mengabaikan himbauan pihak yang berwenang. Kasus penyebaran covid 19 dan kematian ribuan orang di seluruh dunia ini, hingga ditetapkan WHO sebagai pandemi global.

Pencegahan Penyebaran Virus Corona

Dalam suasana menyebarnya virus corona yang masih menjadi ancaman serius bagi warga dan lingkungan sekitarnya, yang kwantitasnya meningkat tajam dan banyak menelan korban, kita harus meningkatkan kewaspadaan. Anjuran cuci tangan secara berkala dengan air dan sabun (sering mencuci tangan ketika hendak shalat, merupakan pendidikan kesehatan yang penting dalam proses pencegahan yang tetap mengedepankan prosedur pencegahan covid 19. Patuhi pemerintah, tetap junjung tinggi nilai gotong royong dan kemanusiaan. Memenuhi protokol kesehatan lakukan proses pencegahan mengenakan masker (maskermu melindungi dan maskerku melindungi), rajin mencuci tangan, perilaku



bersih/sehat dengan aktifitas olahraga individu mandiri lainnya disekitar rumah, misalnya jogging, peregangan sambil berjemur.

a). Meminimalkan keluar rumah, memiliki waktu istirahat yang cukup, sangat penting, jangan begadang karena memperburuk kesehatan; b). Dengan banyak dirumah dapat merencanakan, mengatur kebutuhan keseimbangan gizi dalam memelihara sistem pertahanan siap menghadapi infeksi, momen baik untuk memperoleh gizi seimbang. Kelola menu makanan, keluarga dengan tetap memenuhi unsur zat gizi yang lengkap/variasi dalam jumlah yang tepat dan minum air putih yang cukup agar supaya berkontributor pada sistem imun. Serta berusaha meminimalisir stres dan mikronutrien; c). Menjaga kebersihan diri, cuci tangan dengan air mengalir baik sebelum, setelah makan dan beraktifitas terutama setelah ke toilet, serta memelihara kebersihan setiap sudut ruangan, halaman dan lingkungan sekitar secara berkala. Melakukan aktifitas fisik dengan berolahraga teratur meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, meningkatkan level kebahagiaan dengan stimulasi hormon tertentu. Kesehatan rohani yang tenang, tidak panik, selalu berpikiran positif, selektif dalam menerima info dan menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga, sahabat dan semangat serta percaya diri. Dilingkungan masyarakat memakai masker, memperhatikan pembatasan jarak (*social-physical distancing*) dan tidak melakukan aktivitas di luar ruang. Beberapa perusahaan bahkan sudah menerapkan kebijakan agar karyawannya bisa bekerja di rumah atau *work from home* (WFH). Selama di rumah, baik sambil bekerja/ aktifitas lain, tetap memelihara kesehatan.

Kesimpulan

Banyaknya pabrik tutup dan mobil yang terparkir membuat polusi udara disekeliling kota dunia seperti Beijing yang dikenal tingkat polusi beracun yang mencekik paru-paru, emisi gas



rumah kaca dan emisi karbon dioksida turun ini. Membaiknya kualitas udara, kualitas lingkungan hidup meningkat. Pandemi, pelajaran berharga ramah lingkungan. Tuhan menginginkan kita menjadi berkat bagi orang lain. Dan terkadang Tuhan bekerja dengan cara yang misterius. Kita tidak pernah tahu makna dibalik suatu kejadian. Sampai nanti ketika hal yang sesungguhnya terungkap. Tetaplah berbuat baik dan bersabar, ketika mengalami kejadian baik/buruk karena didalam pengaturannya baik atau buruk tetap adalah baik.

Daftar Pustaka

- Bogin B, 1997. Evolutionary hypotheses for human childhood. *Yrbk Phys. Anthropol.* 40:63-89.
- Ganong WF. 2001. Review of Medical Physiology. Twentieth Edition. North America: The McGraw-Hill Companies, Inc. pp. 212-213, 388-391,352, 199,1,215.
- Giriwijoyo Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2012 Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- <https://www.facebook.com/rahmatrijalun>
- Priambodo, Angga R. Hubungan Perubahan Iklim , Kesehatan dan Pengaruhnya Terhadap Pandemi Covid 19. Koran Suara. 28 April 2020, diakses dari <https://www.suara.com, Health>
- Yuda Alfi. Tips Tetap Sehat Saat Pandemi Covid 19. 08 April 2020. <https://m.liputan6.com>
- Zubeir Suryadi Abdullah, Lc. Kajian Special Dhuha Masjid Manarul Islam YASMA Kota Malang. 19 Mai 2020 https://youtu.be/DJnPNHMS_Y







PERANAN POLA HIDUP SEHAT DALAM MENJALANI PEMBELAJARAN DIMASA PANDEMI COVID-19

Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd.¹²
Prodi Pendidikan Olahraga FKIP

“Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting dalam menjalani pembelajaran daring selama pandemi Covid-19, kesehatan dapat diperoleh dari pola hidup sehat dengan cara menjaga pola makan, menjaga kesehatan pribadi, olahraga dan istirahat yang teratur.”

Pendahuluan

Merebaknya kasus pandemi Covid-19 sejak Maret 2020 hingga saat ini yang memberikan dampak signifikan bagi dunia pendidikan di Indonesia. Dalam rangka proses kegiatan belajar mengajar yang mengharuskan dilakukan di rumah. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan meminimalisir kontak fisik secara massal sehingga dapat memutus mata rantai penyalur virus Covid-19. Untuk menunjang proses kegiatan belajar

¹² Penulis lahir di Banyuwangi, 07 Oktober 1988, penulis merupakan Dosen Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2011), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2014).

mengajar yang tetap harus diselesaikan, pemerintah mengambil kebijakan pembelajaran dilakukan menggunakan metode pembelajaran jarak jauh dengan media pembelajaran Dalam Jaringan (Daring).

Media daring dirasa pilihan yang efektif sebagai langkah dalam mencegah penyebaran Covid-19 di lingkungan pendidikan. Pengajar dapat berinteraksi secara langsung dengan mahasiswa tanpa harus tatap muka. Aplikasi online yang dapat digunakan dalam kegiatan belajar mengajar seperti Zoom, Google Meet, Google Classroom, Edmodo, serta media sosial seperti WhatsApp sebagai alternatif berinteraksi langsung dengan mahasiswa. Dalam pola pembelajaran daring yang menuntut menggunakan Ponsel, PC, atau Leptop lebih lama serta dikerjakan dengan duduk, sehingga orang secara fisik kurang aktif.

Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting dalam menjalani pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Karena bila tubuh tidak sehat segala aktivitas termasuk kegiatan belajar mengajar dengan media daring tidak akan berjalan dengan maksimal. Sedangkan bila memiliki tubuh sehat segala aktivitas akan dapat dikerjakan dengan lancar. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut pendapat Corbin, CB., Le Masurier, GC., & Lambdin, DD., (2007) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh bekerja bersama-sama secara efisien.

Kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori (Corbin, CB., Le Masurier, GC., & Lambdin, DD., 2007), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*).

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) yang meliputi:



- a. Kebugaran Kardiovaskular (*cardiovascular fitness*),
- b. Kekuatan (*strength*),
- c. Daya Tahan Otot (*mascular endurance*),
- d. Kelenturan (*flexibility*), dan
- e. Komposisi Lemak tubuh (*body fatnees*).

Adapun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*) yang meliputi:

- a. Kelincahan (*agility*),
- b. Keseimbangan (*balance*),
- c. Koordinasi (*coordination*),
- d. Waktu reaksi (*reaction time*),
- e. Daya ledak (*power*), dan
- f. Kecepatan (*speed*).

Kebugaran jasmani juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Sukamti, ER., Zein, MI., dan Budiarti, R., (2016) adalah umur, jenis kelamin, keturunan, makanan, kebiasaan merokok, dan latihan. Faktor-faktor tersebut juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Irianto (2005) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang baik perlu memahami dan menjalani pola hidup sehat. Salah satu cara untuk menjaga kebugaran tubuh adalah dengan menerapkan pola hidup sehat.

Pola Hidup Sehat

Kesehatan adalah dambaan semua orang. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan/gaya hidup yang berpegang pada prinsip aspek kesehatan, mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi, dan perilaku sehari-hari. Menurut Gayef (2019) perilaku pola hidup sehat adalah kontrol perilaku untuk



mengatur kegiatan sehari-hari agar terhindar terhadap penyakit yang dapat mempengaruhi kesehatan. Pola hidup sehat bertujuan bukan hanya mencegah penyakit namun meningkatkan kebugaran seseorang (Bozlar & Arslanlu, 2016).

Untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, memang kebiasaan yang tidak mudah, perlu adanya konsistensi dalam menjalaninya. Tidak ada kata terlambat dalam menjalani pola hidup sehat, lakukan perubahan menuju pola hidup sehat sedikit demi sedikit, tidak perlu melakukan perubahan secara drastis. Suharjana (2012) menyatakan bahwa dalam menerapkan pola hidup sehat harus memperhatikan beberapa faktor, antara lain: pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat, dan olahraga secara teratur.

Pola Makan

Mengonsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan kata lain, energi yang masuk/ dikonsumsi (input) harus sama dengan energi yang keluar/ digunakan (output). Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan 60-70% kebutuhan energi yang diperoleh dari karbohidrat kompleks, 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak (Almatseir, 2005).

Saat ini banyak sekali makanan-makanan disekitar kita yang belum tentu sehat apabila dikonsumsi. Konsumsi makanan minuman yang bergizi dan sesuaikan juga dengan aktivitas, usia, serta kondisi tubuh. Makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang merupakan kebiasaan yang baik. Serta perlu diingat, empat sehat lima sempurna merupakan makanan dengan asupan gizi/nutrisi yang seimbang. Nutrisi bukan hanya memiliki peran penting bagi kesehatan secara fisik saja, namun sehat mental, emosional dan sosial (Mertoglu, H., Şenoz, AB., Bahar, A., 2020).



Menjaga Kesehatan Pribadi

Untuk mendapatkan kesehatan yang baik adalah dengan menjaga kesehatan pribadi. Misalnya mandi, menggosok gigi, berpakaian, kebersihan rambut (Irianto, 2004). Dengan melakukan kegiatan tersebut, banyak manfaat yang akan diperoleh. Selain tubuh menjadi lebih sehat, dapat terhindar dari infeksi virus. Dalam masa pandemi kesehatan pribadi menjadi pelindung diri kita yang utama. Kesehatan diri juga harus didukung dengan kebersihan lingkungan. Jika ingin menikmati kesehatan yang optimal maka selaknyaknya lingkungan sekitar harus dijaga dengan baik. Lingkungan tempat tinggal akan menjadi penentu kondisi kesehatan penghuninya.

Istirahat

Menjaga pola istirahat berarti mengatur antara aktivitas dan istirahat. Bekerja dan istirahat juga harus seimbang, jika tidak badan menjadi tidak nyaman dan rentan tertular penyakit. Istirahat yang baik adalah tidur 6-8 jam sehari dilakukan pada malam hari. Istirahat bagi tubuh diperlukan guna memberikan kesempatan pada organ tubuh untuk metabolisme. Pada saat malam hari tubuh mengeluarkan hormon melatonin yang membuat tubuh terasa rileks dan mengantuk, hormon ini biasanya keluar pada jam 21.00 yaitu saat suhu tubuh mulai menurun. Seseorang akan merasakan tidur yang sehat jika ditandai dengan waktu tidur yang teratur setiap hari. Seseorang yang menjaga pola tidur akan terasa segar saat bangun tidur dipagi hari dan tidak merasa kantuk pada siang hari.

Olahraga Teratur

Olahraga secara teratur merupakan olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali atau satu minggu dilakukan



selama tiga kali. Olahraga yang mudah dan sesuai disaat pandemi saat ini bisa dilakukan oleh setiap orang olahraga kategori aerobik, misalnya olahraga lompat tali/*skipping*, jogging menggunakan *teadmill*, sepeda *statis*, dan senam aerobik serta olahraga sederhana dan murah yaitu yoga. Masalah umum dalam melakukan olahraga adalah tidak semua orang/masyarakat suka olahraga.

Olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan namun banyak yang mengabaikan. Agar orang suka berolahraga, rasa tersebut harus muncul dalam diri sendiri sebagai motivasi, serta disesuaikan dengan kemampuan tubuh dan sanggup mengontrol aktivitas olahraga yang dilakukan (Mechikoff, 2010). Dosis latihan olahraga yg dianjurkan adalah 60-80% dari denyut jantung maksimal serta durasi berolahraga 30-60 menit. Namun ada hal yang perlu diperhatikan dalam berolahraga adalah penentuan dosis latihan tidak berlebihan atau *over training*. Jika melakukan olahraga berlebihan pemulihan/*recovery* akan memerlukan waktu yang lebih lama dan rentan terserang penyakit.

Pola hidup sehat mempunyai peran yang penting terhadap kebugaran jasmani, karena pola hidup sehat dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Pola hidup sehat yang terdiri dari pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat, dan olahraga secara teratur apabila dilaksanakan secara konsisten maka tingkat kebugaran jasmani seseorang akan dalam keadaan baik.



Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bozlar, V., Arslanoglu, C. 2016. Healthy Life Style Behaviors of University Students of School of Physical Education and Sports in Terms of Body Mass Index and Other Variables. *Universal Journal of Educational Research*. 4 (5). 1189-1195.
- Corbin, CB., Le Masurier, GC., & Lambdin, DD. (2007). *Fitness for Life: Middle School*. USA: Human Kinetics.
- Gayef, A. 2019. Healthy Living Behaviors in University Students and Related Factors. *The Anatolian Journal of Family Medicine*. 2 (1), 2-6.
- Irianto, DP. 2005. *Gizi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- Irianto, Kus. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Mechikoff, RA. 2010. *A History and Philosophi of Sport and Physichal Education*. New York: McGraw Hill.
- Mertoglu, H., Şenoz, AB., Bahar, A. 2020. The Effect of Nutrition and Sexual Health Education on Healthy Lifestyle Behaviors of Preservice Teacher. *European Journal of Alternative Education Studies*. 5 (1). 54-70.
- Suharjana. 2012. Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*. 2 (2). 189-201.
- Sukanti, ER., Zein, MI., dan Budiarti, R. 2016. Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12 (2), 31-40.





BAB IV

TANTANGAN PENDIDIK DALAM PREVENTIF VIRUS CORONA





TANTANGAN GURU PJOK DITENGAH PANDEMI COVID-19

Dr. Budi Valianto, M.Pd.¹³
FIK-Universitas Negeri Medan

“Penilaian pada aspek siswa memiliki pola hidup sehat dan siswa memiliki kebugaran jasmani yang optimal dapat kita gunakan sebagai penilaian aktivitas gerak yang dilaksanakan menghantarkan siswa berfikir tingkat tinggi”

Setiap saat manusia menghadapi masalah dan tantangan yang saat ini kita menghadapi pandemi yang populer dengan Covid-19. Keberadaan Covid-19 yang mematikan ini telah banyak menyita perhatian dunia. Ada yang menanganinya dengan sangat serius, ada pula yang seolah-olah tak mau tahu, tapi karena hari demi hari penyebarannya semakin banyak, maka langkah konkret yang harus ditempuh sebagai antisipasi adalah membangun kerja sama yang baik dengan keluarga, rekan kerja, dan pihak pihak terkait. Seiring dengan kerjasama tersebut diatur dengan berbagai peraturan atau kebijakan yang telah ditetapkan oleh pemerintah yang sangat berpengaruh terhadap

¹³ Penulis lahir di Padang, 20 Mei 1966, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Medan dalam bidang Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di IKIP Medan (1990), gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (1997), dan akhirnya Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2007).

segala sektor, mulai dari perekonomian sampai kehidupan sosial dalam masyarakat seperti pengumuman untuk meliburkan sekolah, meniadakan kuliah tatap muka, larangan terlibat dalam keramaian dan lain sebagainya.

Berbagai aturan tersebut juga berpengaruh terhadap operasional pembelajaran di sekolah yang mengakibatkan pembelajaran disesuaikan dengan aturan baru tersebut. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai salah satu pelajaran di sekolah tentunya menyesuaikan dengan aturan yang berlaku dimasa pandemi ini dimana pembelajaran dilaksanakan di rumah siswa dan guru mengajar melalui online. Hal ini tentunya memberikan tantangan tersendiri bagi guru PJOK. Sebelum kita membahas tantangan tersebut kita simak beberapa definisi pendidikan jasmani yang dikemukakan para ahli.

Frost (1995) berpendapat bahwa Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memberikan sumbangan terhadap perkembangan individu melalui media aktivitas jasmani dan gerak siswa. Semua urutan pengalaman belajarnya dirancang dengan hati-hati untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan, perkembangan, dan perilaku setiap siswa.

Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dengan pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani anak. Menurut Cholik dan Lutan (1996/1997) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting. Aktivitas jasmani



diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

Masih banyak ahli memberikan definisi dan formulasi tujuan pendidikan jasmani, namun semuanya mengarah pada sebuah pengertian bahwa perilaku fisik dan gerak yang ditunjukkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebenarnya sekadar merupakan “alat” untuk mengembangkan potensi siswa secara keseluruhan yang meliputi fisik, mental-kognitif, dan sosial. Dengan demikian tugas utama guru pendidikan jasmani minimal menyangkut tiga hal yaitu agar: a). Siswa memiliki pola hidup sehat; b). Siswa memiliki kebugaran jasmani yang optimal (*physical fitness*); dan c). Aktivitas gerak yang dilaksanakan menghantarkan siswa berfikir tingkat tinggi (HOTS). Ketiga hal tersebut merupakan aktivitas yang sudah lazim dilaksanakan guru PJOK, tantangannya adalah konsistensi guru untuk melaksanakan dan cara termudah untuk bagaimana menilainya, kita bahas satu persatu.

Saat pandemi ini sangat relevan pelajaran PJOK berkontribusi besar agar siswa memiliki pola hidup sehat, mulai dari menjaga kebersihan, makan makanan yang bergizi, sampai menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, istirahat dan nutrisi. Demikian banyak variabel dan aspek yang harus dipantau oleh guru PJOK selain keterbatasan lainnya untuk menilai siswa telah memiliki pola hidup sehat ini, tetapi dimasa pandemi ini hal ini tetap menjadi perhatian dan penilaian dari guru. Salah satu cara sederhana untuk menilai siswa memiliki pola hidup sehat adalah dengan mengukur tinggi dan berat badan siswa secara periodik (bulanan, triwulan atau semesteran). Sebagaimana kita ketahui tinggi dan berat badan



dapat menggambarkan status gizi, dan pertumbuhan/perkembangan siswa. Data tinggi dan berat badan ini dilanjutkan dengan menentukan BMI (*Body Mass Index*). Selain itu, data dari tinggi dan berat badan ini dapat dijadikan guru sebagai karya ilmiah untuk kenaikan pangkat bagi Pegawai Negeri Sipil.

Saat pandemi ini juga protokol kesehatan memuat aktivitas olahraga sebagai bentuk imunitas tubuh sehingga untuk memiliki kebugaran jasmani yang optimal siswa tetap beraktivitas dan berolahraga untuk mempertahankan kebugaran. Bagi guru PJOK tentu tidak mudah untuk mengukur sekaligus menilai kebugaran jasmani siswa dimasa pandemi ini, memang banyak instrumen yang kita kenal seperti TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) dan lain sebagainya, gunakan yang mudah dilaksanakan seperti Step Test. Data dari mengukur kebugaran jasmani ini dapat digunakan guru sebagai karya ilmiah untuk kenaikan pangkat bagi Pegawai Negeri Sipil.

Aktivitas gerak yang dilaksanakan menghantarkan siswa berfikir tingkat tinggi tentunya ini yang menjadi tantangan terbesar bagi guru PJOK dimasa pandemi ini. Sebagaimana kita ketahui Keterampilan berpikir tingkat tinggi yang dalam bahasa umum dikenal sebagai *Higher Order Thinking Skill (HOTS)* dipicu oleh empat kondisi yang meliputi: sebuah situasi belajar tertentu yang memerlukan strategi pembelajaran yang spesifik dan tidak dapat digunakan di situasi belajar lainnya; kecerdasan yang tidak lagi dipandang sebagai kemampuan yang tidak dapat diubah, melainkan kesatuan pengetahuan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terdiri dari lingkungan belajar, strategi dan kesadaran dalam belajar; pemahaman pandangan yang telah bergeser dari unidimensi, linier, hirarki atau spiral menuju pemahaman pandangan ke multidimensi dan interaktif; serta keterampilan berpikir tingkat tinggi yang lebih spesifik seperti



penalaran, kemampuan analisis, pemecahan masalah, dan keterampilan berpikir kritis dan kreatif.

Selanjutnya definisi keterampilan berpikir tingkat tinggi salah satunya dari Resnick (1987) adalah proses berpikir kompleks dalam menguraikan materi, membuat kesimpulan, membangun representasi, menganalisis, dan membangun hubungan dengan melibatkan aktivitas mental yang paling dasar. Keterampilan ini juga digunakan untuk menggarisbawahi berbagai proses tingkat tinggi menurut jenjang taksonomi Bloom. Menurut Bloom, keterampilan dibagi menjadi dua bagian. Pertama adalah keterampilan tingkat rendah yang penting dalam proses pembelajaran, yaitu mengingat (*remembering*), memahami (*understanding*), dan menerapkan (*applying*), dan kedua adalah yang diklasifikasikan ke dalam keterampilan berpikir tingkat tinggi berupa keterampilan menganalisis (*analysing*), mengevaluasi (*evaluating*), dan mencipta (*creating*).

Di masa pandemi aktivitas belajar dilakukan di rumah maka pencapaian aktivitas gerak yang dilaksanakan menghantarkan siswa berfikir tingkat tinggi tentu beragam hasilnya, apalagi membandingkan pelaksanaannya di tingkat SD, SMP dan SMA. Tak kalah sulitnya bagi guru PJOK untuk melakukan penilaian pada aspek ini, mungkin kita bisa memakai peribahasa tak ada rotan akarpun jadi. Penilaian pada aspek siswa memiliki pola hidup sehat dan siswa memiliki kebugaran jasmani yang optimal dapat kita gunakan sebagai penilaian aktivitas gerak yang dilaksanakan menghantarkan siswa berfikir tingkat tinggi. Dengan kata lain, siswa yang tetap sehat dan tidak terpapar Covid-19 berarti mereka telah sampai pada kemampuan berpikir tingkat tinggi karena telah melalui tahap mengingat, memahami, dan menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta. Semoga pandemi ini segera berakhir.



DAFTAR PUSTAKA

- Cholik M, Toho., Rusli Lutan. 1996/1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.
- Frost, R.B. 1995. *Physical Education: Foundations, Practices and Principles*. Reading: Addison Wesley Publishing Company.
- Resnick, L. 1987. *Education and learning to think*. Washington, DC: National Academy Press





PEMBELAJARAN METODE UNIFIKASI UNTUK ORANG TUA GURU DAN PELATIH

Ricky Susiono, M.Pd.¹⁴
Universitas Negeri Jakarta

“Anak kecil memiliki kecenderungan besar melakukan aktivitas fisik sebagai tuntutan naluriah dalam mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan geraknya. Naluri ini terkadang terhambat karena sikap khawatir yang berlebihan dari orang tua, guru yang sekedar memberikan penjelasan olahraga hanya bermain, serta pelatih yang tak mengajarkan dasar gerak yang baik dan benar”

Sangatlah penting bagi anak usia dini mengembangkan berbagai jenis kemampuan gerak dasarnya secara menyeluruh sebelum memulai latihan pada olahraga yang khusus. Secara sederhana hal itu diartikan sebagai pengembangan kemampuan gerak dasar atau multilateral development. Kemampuan gerak dasar ini adalah prinsip latihan yang penting bagi anak dan remaja. Apalagi bagi mereka yang mengikuti latihan pengembangan kemampuan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, berguling dan keseimbangan. Jika pengetahuan kemampuan dasar ini diberikan, anak akan memiliki sikap tubuh dan

¹⁴ Penulis merupakan pelatih atlet bulutangkis nasional Indonesia. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana di S1 Pendidikan Kepelatihan Universitas Negeri Jakarta, sedangkan gelar Magister S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

kemampuan koordinasi yang baik. Latihan dasar ini membantu dan menunjang setiap gerakan yang dilakukannya.

Manfaat Kemampuan Gerak Dasar

Gerak adalah kebutuhan yang sangat penting dan merupakan aktivitas utama manusia yang dilakukan sehari-hari. Gerak dimulai sejak manusia lahir hingga dewasa. Banyak sekali gerak yang harus dipelajari serta disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Tanpa bergerak akan timbul kelainan atau kerusakan, baik pada bentuk tubuh maupun organ tubuh. Oleh sebab itu gerak harus dimulai pada saat anak mulai belajar gerak aktif. Ini biasanya pada usia Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), dan Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Berdasarkan pengamatan penulis, pembelajaran gerak pada usia TK dan SD, umumnya dilakukan dengan menggunakan metode bermain. Namun karena keterbatasan ilmu seringkali guru tidak sepenuhnya memahami tentang gerak dasar yang baik. Anak hanya diberikan gerak seadanya dalam pembelajaran olahraga. Dengan kata lain, anak tidak diberi pemahaman bagaimana melakukan gerak dasar dengan baik dan benar. Pengetahuan tentang pembentukan kecakapan gerak menjadi bagian yang sangat penting agar dapat diperhatikan dalam kaitannya dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Jika gerak dasarnya sudah salah, maka seterusnya akan salah. Ini terjadi bahkan pada atlet pelatih nasional maupun internasional. Begitu pula pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak sangat mungkin tak berjalan seperti yang diharapkan. Pengetahuan gerak dasar sangat berpengaruh pada sikap gerak yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, seperti sikap berdiri, berjalan, atau berlari yang sehat dan benar.

Setiap manusia sejak usia anak mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan secara alami. Pada masa tersebut seharusnya sudah diajari keterampilan motorik dengan



benar. Sayangnya kita sering menjumpai murid TK dan SD hanya diajari gerakan sederhana dalam bermain. Seharusnya guru dapat memberikan pemahaman pada anak tentang kesadaran gerak sekaligus menyadari akibat dari kesalahan gerak tersebut di masa yang akan datang. Peran orangtua sangat penting terhadap kesadaran kemampuan gerak dasar anak, setelah itu barulah guru dan pelatih berperan dalam hal ini.

Hubungan Gerak Dasar dan Perkembangan Fisik

Pemahaman dan pemberian kesadaran tentang gerak pada usia TK, SD dan SMP akan memberikan peningkatan pada kualitas penguasaan pola gerak saat mereka menginjak usia remaja dan dewasa. Perkembangan gerak terjadi bila anak mendapat kesempatan melakukan gerakan-gerakan tubuh yang baik dan benar dalam melakukan aktivitas fisik. Jika gerakan yang dilakukan salah, akan mempengaruhi kualitas gerakan fisiknya. Efek dari kesalahan gerak akan berdampak pada bentuk badan menjadi bungkuk, bahu tinggi sebelah, kaki berjalan tidak simetris dan sebagainya.

Permasalahan yang muncul kemudian adalah seberapa dalam pengetahuan kita memahami teknik bergerak yang baik dalam berolahraga. Pelatih dan orang tua menuntut anak untuk prestasi tinggi dalam bidang olahraga. Sehingga porsi latihan mereka diberikan seperti orang dewasa. Sebagai contoh penulis pernah menemukan anak SD sedang terapi karena cedera bahu. Cedera diakibatkan pelatih atau guru olahraga menambahkan beban tarikan saat latihan panahan. Oleh karena itu pelatih atau guru olahraga harus memiliki pengetahuan mengenai latihan yang baik dan benar bagi anak-anak.

Pengalaman menunjukkan bahwa kebanyakan orang tua menyepelekan arti penting dari belajar gerak dasar sebagai penunjang keberhasilan pencapaian prestasi olahraga seorang anak. Akibatnya para orangtua mendapati sikap tubuh seorang



anak menjadi kurang baik. Bahkan ironisnya ketika seorang anak mengikuti tes fisik seperti tes masuk tentara, polisi, maupun fakultas olahraga anak tersebut banyak yang menemui kegagalan karena gerakan yang tidak benar.

Sebab dan Akibat Gangguan Sikap Tubuh

Keaktifan siswa di sekolah dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya cedera pada jaringan lunak tulang maupun saraf. Kejadian yang banyak terjadi pada usia anak sekolah antara SD sampai SMP ialah kesalahan sikap tubuh dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Kesalahan sikap tubuh ini jika dibiarkan akan menyebabkan gangguan cedera ataupun trauma pada tulang seperti terjadinya *defomitas*, misalnya *skoliosis*, *kiposis*, dan *lordosis*. Akibat gangguan pada sikap tubuh akan timbul masalah-masalah mulai dari segi anatomi, fungsi, hingga berdampak pada gangguan kesehatan. Beberapa masalah yang sering dijumpai di antaranya:

1. Nyeri

Nyeri dapat merupakan akibat dari gangguan sikap tubuh yang salah dilakukan dalam jangka waktu lama. Nyeri yang timbul bisa dirasakan pada berbagai area tubuh, seperti leher, bahu, punggung dan bagian belakang tubuh.

2. Masalah pada tulang belakang

Masalah pada tulang belakang dapat dihasilkan dari sikap tubuh yang buruk, sehingga dapat terjadi pergeseran posisi tulang dari yang seharusnya. Hal ini mengakibatkan penekanan yang tidak seimbang baik pada tulang belakang, sendi, ligamen, maupun otot.

3. Kelelahan

Kelelahan terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Sikap tubuh yang buruk akan mengakibatkan ketegangan



otot dan penekanan pada tulang. Kelelahan dapat mengakibatkan konsentrasi yang buruk saat bekerja.

Metode Unifikasi

Dalam pengertian yang benar, pikiran adalah tubuh dan tubuh adalah pikiran. Keduanya merupakan satu sistem elektrik kimiawi-biologis yang benar-benar terpadu dalam melakukan berbagai macam gerak, dan proses unifikasi merupakan pengaktifan dari perpaduan keduanya. Pada prinsipnya unifikasi harus dilakukan setiap saat. Contoh kehidupan sehari-hari adalah ketika berjalan, duduk, tidur, mengepel, menyapu, shalat, naik dan turun tangga, mengendarai motor, mobil, atau mengangkat benda, dan masih banyak lagi. Ada banyak sebab yang mendasari mengapa orang harus melakukan unifikasi. Banyak orang yang mudah lelah bahkan rentan cedera. Unifikasi dapat mengubah sikap kualitas gerak manusia. Unifikasi dapat membuat orang bergerak dengan harmonis sehingga dapat bergerak dengan cepat, efisien, dan aman serta membentuk kebugaran tubuh yang baik. Semua orang dapat berlatih unifikasi tidak terkecuali orang yang tidak pernah berolahraga sekalipun dapat menjadi ahli dalam unifikasi jika mengetahui caranya dan konsisten berlatih. Melalui unifikasi seseorang akan membiasakan diri untuk bergerak secara efisien.

Empat prinsip dasar unifikasi

1. Pertahankan Titik Pusat

Titik pusat keseimbangan tubuh laki-laki berada kira-kira 4 jari di bawah pusar, sedangkan titik pusat wanita yaitu 5 jari di bawah pusar. Menjaga titik pusat keseimbangan membuat tubuh tetap berada pada posisi stabil dalam kondisi apapun.



2. Rileks

Rileks artinya tidak ada ketegangan yang berlebihan pada otot-otot ataupun organ tubuh lainnya. Atau bisa dikatakan kita berada dalam posisi yang sangat nyaman antara pikiran dan tubuh.

3. Berat Ada di Permukaan Bawah

Berat ada di permukaan bawah artinya seluruh berat bagian tubuh ada di bagian paling bawah (tidak melawan gravitasi). Contoh kaki, lengan, dan badan.

4. Pancarkan Ki

Belum ada pengertian yang baku mengenai istilah *ki* karena masing-masing pakar memiliki pendapat berbeda tentang *ki*. Menurut Hasuda sensei: "Pancarkan *ki* artinya mengalirkan energi dengan cara fokus dan konsentrasi.

Menurut Hasuda sensei yang terpenting adalah bagaimana seseorang dapat membuat *ki* tersebut menjadi lebih baik. Caranya dengan melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik karena *ki* yang keluar dari tubuh disesuaikan dengan hati dan pikiran saat itu. Ajakan memancarkan *ki* berarti ketika pikiran berada dalam keadaan harmoni dengan alam semesta dan *ki* akan menyatu dengan alam. Proses pengeluaran *ki* dilakukan dengan cara fokus dan konsentrasi. ***Fokus adalah suatu tujuan yang ingin dicapai atau dituju. Sedangkan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh gangguan yang ditimbulkan dari luar.*** Seseorang harus belajar fokus dan konsentrasi jika ingin mengendalikan pikirannya.

Latihan Dasar Unifikasi

Perhatikanlah bahwa setiap perubahan gerakan dalam sikap tubuh apa pun, entah itu naik, turun, maju, mundur, atau memutar adalah dalam kesatuan. Dengan pemindahan yang



teratur dan stabil dari pusat keseimbangan tubuh. Perubahan pada gerak dan sikap tubuh harus seiring dengan pemindahan pusat keseimbangan. Posisi yang ideal adalah jika pusat keseimbangan yang stabil bisa dipelihara, yang disebrbut dengan posisi berdiri dalam kesatuan dan hal tersebut terlihat jika kondisi berikut ini terpenuhi.

1. Lakukan dengan berdiri secara tegak lurus, berat badan bertumpu pada bola kaki. Pada posisi ini akan terlihat posisi tubuh seperti condong ke depan. Cara: jinjit terlebih dulu, lalu turunkan badan secara perlahan, tetapi berat badan dipertahankan berada pada bola kaki.
2. Dilihat dari depan atau samping, ujung hidung berada pada garis vertikal dengan sisi dalam dari tempurung lutut, dan jempol dari kaki depan (untuk sikap busur), atau jempol dari kaki belakang (untuk sikap duduk).
3. Dilihat dari samping puncak kepala berada lurus segaris dengan busur kaki depan (pada posisi busur), atau dengan busur dari kaki belakang (pada posisi duduk).
4. Dilihat dari belakang, kepala bagian belakang berada dalam garis lurus dengan tumit dari kaki dengan tumit kaki belakang (pada posisi duduk).

Ketika seseorang melakukan aktivitas olahraga, sering kali gerakan yang dilakukan tidak harmonis. Kondisi tersebut dapat menyebabkan tubuh menjadi cepat lelah dan berisiko tinggi terjadinya cedera. Dalam kasus lain, salah satu faktor yang membuat atlet sering kali cedera adalah kurangnya kesadaran dalam melakukan gerakan. Misalnya, saat melakukan pemanasan, terkadang mereka tidak melakukan dengan sungguh-sungguh atau tidak maksimal. Namun, ada pula yang sudah melakukan dengan sungguh-sungguh tetapi gerakannya masih kurang benar sehingga mereka rentan terhadap cedera.



Unifikasi dan Kepelatihan

“Dalam latihan pelatih harus menekankan pada kualitas bukan kuantitas. Akan percuma memberikan latihan yang banyak tapi atlet tidak siap. Atlet pun rentan kelelahan dan mudah cedera”

Peran Pelatih

Dalam pencapaian prestasi atlet, masih banyak dijumpai permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan kepelatihan, sepertidalam hal pemahaman para pelatih di lapangan terhadap metode latihan yang tepat dan efektif. Semisal untuk dipergunakan dalam melatih sprint cepat. Setelah melakukan survey lapangan di Jakarta khususnya, sedikit sekali pelatih yang mengetahui konsep melatih teknik dasar atletik dengan benar. Masalah tersebut mungkin dikarenakan masih rendahnya pengetahuan para pelatih akan pentingnya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam upaya peningkatan prestasi olahraga. Pada umumnya para pelatih tersebut cenderung melatih hanya berdasarkan pengalaman yang didapat sewaktu menjadi atlet. Sangat memprihatinkan apabila kondisi semacam itu terus berlanjut. Karena ditangan seorang pelatih metode latihan dengan baik dan benar dapat dilakukan jika seorang pelatih memiliki pengetahuan.

Banyak ditemukan pelbagai atlet yang mempunyai kendala terhadap penampilan fisiknya. Ironisnya keadaan ini terjadi pada atlet nasional saat tes fisik menghadapi kejuaraan Sea Games. Sikap tubuh pada saat melakukan tes fisik juga sering kali kurang baik. Padahal latihan itu sangat mendasar seperti *sprint 20 meter, push up, sit up, vertical jump, medicine ball*. Bahkan ada salah satu cabang yang tidak bisa melakukan push up sama sekali.

Logikanya, jika atlet nasional saja kurang baik dalam melakukan gerakan, apalagi siswa dan masyarakat umum yang



tidak terlatih. Pada umumnya, guru atau pelatih memaksa siswa atau atlet untuk tampil maksimal namun belum memberikan gerak dasar yang baik. Kualitas latihan yang baik bagi atlet yang harus diperhatikan. Pernah penulis menemukan kasus pelatih yang memaksa seorang anak untuk berlari 400 meter hingga mengalami kelelahan dan pingsan. Seharusnya anak diberi dulu pemahaman mengenai gerak dasar. Namun sayang, bagi, guru, pelatih dan instruktur olahraga sendiri kurang memiliki pengetahuan mengenai kecakapan ini. Kekurangan ini berimbas pada kemampuan siswa atau atlet dalam berprestasi.

Unifikasi Membantu Konsentrasi

Konsentrasi menjadi hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kemampuan dan memperbesar kemungkinan untuk menang. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh gangguan yang ditimbulkan dari luar. Ini berkaitan dengan stimulus internal yaitu gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas dan sebagainya. Juga stimulus eksternal yaitu gangguan dari luar diri seperti misalnya sorak-sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit.

Konsentrasi harus dimiliki atlet dengan waktu yang berlangsung beberapa lama, dan bukan pada satu momentum saja. Hal ini sangat dibutuhkan oleh atlet karena perlombaan bukan berlangsung pada jangka sekejap melainkan melalui proses yang relatif panjang bahkan berhari-hari. Adakalanya diantara babak dan hari-hari berlomba, atlet memperoleh peluang untuk beristirahat. Jadi untuk sementara waktu ia dapat mengalihkan perhatiannya pada hal-hal yang lain. Akan tetapi saat ia kembali mempersiapkan diri memasuki waktu lomba, ia harus segera mampu mengembalikan konsentrasinya. Karena jika konsentrasi atlet buyar atau pecah, ia dapat menjadi lengah



dan mudah dikalahkan oleh lawan. Kemungkinan lain adalah, jika konsentrasinya terpecah, energinya akan dipusatkan untuk mengembalikan konsentrasinya sedemikian rupa sehingga ia akan melepaskan lebih banyak energi dan lebih mudah lelah. Akibatnya, daya tahannya menjadi lebih cepat menurun dan mudah diungguli oleh lawannya.

Kesimpulan

Tidak banyak orang yang mengetahui bahwa kunci untuk memperoleh stamina prima adalah melatih gerakan tubuh agar tetap harmonis. Keseimbangan yang ada di setiap gerakan dan bagian tubuh adalah kunci utama. Banyak orang yang hanya sekedar berjalan atau berlari tanpa memperhatikan dan mempelajari bahwa keseimbangan gerakan dapat membawa kita untuk hidup yang lebih baik. Bahkan, para atlet olahraga yang seyogyanya sudah mengetahui tentang bagaimana cara berjalan, berlari, dan melakukan olah tubuh, seringkali melewatkan pentingnya gerak tubuh yang harmonis.

Unifikasi menjadi solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan pada kehidupan modern saat ini. Pegal ataupun cedera yang dihadapi seseorang akibat gerakan tubuh yang tidak harmonis dapat menghambat kinerja seseorang. Padahal dalam dunia modern seperti sekarang ini, stamina yang prima sangatlah dituntut. Seseorang diharapkan untuk selalu sehat karena adanya tuntutan kerja yang sangat tinggi. Jika seseorang tidak mampu memenuhi hal tersebut, ia akan dengan mudah tergantikan oleh orang lain yang memiliki stamina lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk terus menjaga staminanya tetap prima.

Unifikasi adalah solusi terbaru yang ditawarkan untuk mengatasi segala permasalahan ini. Metode olah tubuh yang sangat menekankan pada keseimbangan gerakan tubuh yang harmonis menjadi kunci penyelesaian permasalahan gerak.



Metode ini sangat mudah untuk diterapkan, siapapun dapat melakukannya, bahkan bagi pemula sekalipun, asalkan tetap konsisten untuk mengikuti latihannya.

Daftar Pustaka

Susiono, R. (2012). *The Secret Power Of Mind And Body Unification*. Jakarta: Garuda Indonesia Perkasa.







KIAT GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH KECIL DALAM MELAKSANAKAN PEMBELAJARAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Vega Mareta Sceisarriya, M.Pd.¹⁵
STKIP PGRI TRENGGALEK

“Penyebaran virus corona dampaknya dirasakan juga oleh dunia pendidikan, tujuan pembelajaran dialihkan pada aspek yang relevan seperti keterampilan hidup, kesehatan dan empati, menghadapi situasi yang seperti ini diharapkan semua orang tua juga kooperatif untuk tetap saling memantau kemajuan belajar peserta didik dirumah.”

CCOVID-19 (*Corona Virus Disease-19*) merupakan virus yang menginfeksi saluran pernapasan manusia yang bersifat sensitif terhadap panas dan diduga berasal dari hewan terutama kelelawar, dan vektor lain seperti tikus bambu, unta dan musang. Gejala umum berupa demam, batuk bahkan sulit bernapas. Diketahui asal mula virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok (WHO,2020). Pandemi COVID-19 ini adalah krisis kesehatan yang pertama terutama di dunia. Banyak negara yang memutuskan untuk menutup sekolah, perguruan tinggi dan universitas.

¹⁵ Penulis lahir di Trenggalek, 04 Maret 1994. Penulis mengajar pada Prodi S1 Pendidikan Jasmani di STKIP PGRI Trenggalek pada tahun 2019-sekarang. Pendidikan yang dijalani oleh penulis adalah menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang pada tahun 2015, selanjutnya menyelesaikan gelar Magister Pendidikan di Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Malang tahun 2017.

Kondisi tersebut juga memaksa Indonesia menetapkan kebijakan belajar dari rumah. Ketentuan proses belajar dirumah salah satunya yaitu belajar dari rumah dapat difokuskan pada kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi COVID-19. (Surat Edaran Mendikbud No.4, 2020).

Satuan pendidikan adalah kelompok layanan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan pada jalur formal, nonformal, dan informal pada setiap jenjang dan jenis pendidikan. Pejasorkes merupakan kelompok mata pelajaran yang diajarkan dari jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan menengah dan kejuruan. Pangrazi (2004:4) menyatakan bahwa penjasorkes adalah tahapan dari program pendidikan umum yang memberikan kontribusi pada keseluruhan pertumbuhan dan perkembangan pada anak terutama melalui pengalaman gerakan, hal ini merupakan sebuah program pembelajaran yang memberikan perhatian pada semua domain pembelajaran, yaitu: psikomotor, kognitif, dan afektif.

Penyebaran virus corona ini awalnya sangat berdampak pada dunia ekonomi yang mulai lesu, tetapi kini dampaknya dirasakan juga oleh dunia pendidikan. Kebijakan yang diambil oleh banyak negara termasuk Indonesia dengan meliburkan seluruh aktivitas pendidikan. Dampak pandemi COVID-19 kini mulai merambah dunia pendidikan, pemerintah pusat hingga daerah memberikan kebijakan untuk meliburkan seluruh lembaga pendidikan. Hal ini dilakukan sebagai upaya mencegah meluasnya penularan virus corona. Diharapkan dengan seluruh lembaga pendidikan tidak melaksanakan aktivitas seperti biasanya, hal ini dapat meminimalisir menyebarnya COVID-19 ini. Hal serupa juga sudah dilakukan oleh berbagai negara yang terpapar virus ini. Kebijakan lockdown atau karantina dilakukan sebagai upaya mengurangi interaksi banyak orang yang dapat memberi akses pada penyebaran virus corona. (Agus, Rudy, Masduki, Priyono, Laksmi, 2020).



Korban akibat wabah COVID-19 yaitu seluruh jenjang pendidikan baik yang berada dibawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI maupun yang berada dibawah Kementerian Agama RI semuanya memperoleh dampak negatif karena semua pelajar dipaksa belajar dari rumah karena pembelajaran tatap muka ditiadakan untuk mencegah penularan COVID-19. Padahal tidak semua pelajar terbiasa belajar melalui online. Ketidaksiapan *stakeholder* sekolah/madrasah melaksanakan pembelajaran daring menjadi faktor utama kekacauan ini di berbagai daerah (Asbari, Nurhayati, Purwanto, 2020).

Sebagian besar orang terpaksa tinggal di rumah dan melakukan isolasi untuk mencegah penularan virus. Oleh karena itu disarankan agar tetap aktif dengan berolahraga di rumah. Untuk merealisasikan ini, beberapa model latihan dapat diterapkan, termasuk latihan aerobik, latihan kekuatan dan permainan yang berbasis tarian (Amri, Basma, Magni, Peter, 2020). Selama berlangsungnya pandemic COVID-19 menjaga perilaku hidup sehat sangatlah penting. Penerapan gaya hidup sehat secara individu seperti rutin berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, tidur cukup dan mengolah stres dengan baik (Gurusmatika, 2020).

Saat ini di Indonesia, sekolah mulai menerapkan kebijakan kegiatan belajar mengajar dari jarak jauh atau online. Semua orang lantas mengambil jarak demi memutus rantai penularan COVID-19. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan salah satunya, guru-guru pengajar di sekolah menyampaikan materi pembelajaran dengan cara pemberian tugas kepada siswa dan materi- materi lewat *smartphone* secara mandiri. Beberapa aplikasi digunakan untuk menunjang pembelajaran, mulai dari *whatsapp*, *google classroom* bahkan *edmodo*. Beberapa aplikasi digunakan untuk menyampaikan materi agar siswa di rumah tetap belajar dengan cara mengirimkan *file* dan video-video pembelajaran.



Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), Nadiem Anwar Makarim pada saat acara Adaptasi Sistem Pendidikan selama COVID-19 menyampaikan “Kami mendorong para guru untuk tidak menyelesaikan semua materi dalam kurikulum. Yang paling penting adalah siswa masih terlibat dalam pembelajaran yang relevan seperti keterampilan hidup, kesehatan dan empati”. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan dengan menggunakan bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan dengan menggunakan aktifitas olahraga sebagai media pembelajarannya. Hal ini diterapkan hampir ke seluruh sekolah sekolah tak terkecuali sekolah kecil. Sekolah kecil adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan berdiri sendiri untuk memenuhi kebutuhan pendidikan suatu kelompok masyarakat dengan jumlah peserta didik minimal 3 (tiga) orang. (Peraturan Mendikbud No.72, 2013).

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sangat berkontribusi besar dalam pencegahan penularan COVID-19, ini merupakan tantangan guru-guru untuk membuat peserta didik paham dan mengerti pentingnya berolahraga. Selama berlangsungnya pandemi COVID-19 ini menjaga pola hidup sehat sangatlah penting. Kiat guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah kecil dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh yaitu dilakukan dengan berbagai cara, pemberian materi secara maksimal serta pemberian inovasi inovasi juga diterapkan demi tujuan tersampainya pembelajaran. Selain itu, peran orang tua peserta didik juga memberikan kontribusi penuh karena mengingat anak anak sekarang lebih banyak menghabiskan waktu dirumah. Seperti halnya yang sudah diterapkan oleh beberapa sekolah juga untuk kelas bawah diterapkan dengan pemberian tugas melalui aplikasi *whatsapp* melalui *handphone* orang tua, sedangkan kelas atas sudah dicoba



menggunakan *google classroom* dengan pemberian tugas terstruktur.

Menghadapi situasi yang seperti ini diharapkan semua orang tua juga kooperatif untuk tetap saling memantau kemajuan belajar peserta didik dirumah. Banyak peserta didik yang menginginkan kembali belajar di sekolah karena sebenarnya juga terdapat banyak kendala yang ditemukan di lapangan saat ini. Demikian pula peserta didik terutama di perdesaan masih belum terbiasa mengoperasikan perangkat juga kadang susah nya jaringan sinyal. Hal tersebut juga menjadi kendala sebagian guru. Masalah lainnya adalah pola kebiasaan cara belajar mengajar siswa dan guru yang sudah terbiasa secara konvensional.

Menanggapi hal tersebut guru-guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya dituntut kreatif dan inovatif. Oleh karena itu peran guru sangat penting di sini yaitu sebagai motivator, inovator serta evaluator. Kreativitas merupakan kunci sukses dari seorang guru dapat memotivasi siswa untuk tetap semangat dalam belajar online dari rumah dan tidak menjadi beban psikis.

Daftar Pustaka

- Amri Hammami, Basma Harrabi, Magni Mohr, Peter Krustrup (2020). Physical activity and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) : Specific Recommendations For Home-Based Physical Training.
- Asbari. M.,Nurhayati. W.,Purwanto.A,. (2020). The Effect Of Parenting Style And Genetic Personality On Children Character Development. Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan :23(2).
- Gurusmatika, S. (2020). Gaya Hidup Sehat saat Pandemi (Vol 2). Lampung Selatan.



- Kemendikbud RI (2020). Briefing Adaptasi Sistem Pendidikan selama COVID-19, Hasil Kerja Sama antara Kementerian Luar negeri, Kemendikbud, dan Ketua Tim Pakar Penanganan COVID-19, di Istana Kepresidenan, Provinsi DKI Jakarta.
- Pangrazi. 2004. *Dynamic Physical Education For Elementary school Children*. Arizona State University. Benjamin Cummings.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2013, Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Layanan Khusus.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C., Wijayanti, L., Putri, R., & Santoso, Priyono. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*.
- Surat Edaran Mendikbud No. 4 Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) (2020). Indonesia.
- WHO. (2019). *Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak: Rights, Roles and Responsibilities of Health Workers, Including Key Considerations for Occupational Safety*, Geneva.





TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PADA SAAT PANDEMI COVID 19

Andry Mulyana, M.Pd.¹⁶
SDN Ciawitali Sukabumi

“Keputusan dan kebijakan pemerintah tersebut yang mengharuskan setiap warga terutama dan khususnya anak – anak sekolah di tingkat Sekolah Dasar diwajibkan untuk menjaga jarak dan belajar di rumah masing – masing menjadi kendala tersendiri bagi Proses Belajar Mengajar terutama bagi para guru yang mengajar bidang studi Olahraga atau Penjas agar tetap bisa mengajak siswa untuk bergerak sesuai dengan keadaan dan situasi PANDEMI COVID 19.”

Dampak corona / Covid 19 dirasakan banyak orang tidak dikota maupun di kampung, tidak yang muda tidak yang tua, tidak laki – laki tidak juga perempuan, Tidak yang kaya Tidak yang miskin, semua tatanan di libas habis semua repot. usaha mandeg, Pekerjaan, Pendidikan, Pariwisata dll kena imbasnya, sehingga sebagian orang di paksa untuk berpikir

¹⁶ Penulis merupakan Kepala Sekolah Dasar Negeri Ciawitali Kecamatan Gegerbitung Kabupaten Sukabumi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Pendidikan di STKIP PGRI Sukabumi (2000), gelar Sarjana Pendidikan, sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2010), dan Aktif di berbagai Organisasi K3S (Kelompok Kerja Kepala Sekolah). Kecamatan sebagai Ketua, Anggota PGRI, Sebagai Ketua IGORA (Ikatan Guru Olahraga) Kab. Sukabumi jenjang SD, dan Aktif pada Cabang Olahraga d bawah naungan KONI Kab. Sukabumi.

mencari solusi dan cara terbaik memerangi Covid 19 dari mulai pemerintah pusat sampai pemerintah daerah yang ada di Garda terdepan, Gugus depan, para medis, dan para relawan mereka semua berjibaku untuk memerangi Covid 19 yang harus dihadapi.

Seakan semua terdampak akibat dari kejadian ini terutama pada dunia pendidikan dimana semua jenjang pendidikan mulai dari tingkat SD, SMP, SMU/SMK bahkan sampai perguruan tinggi merasakan dampaknya dari kejadian PANDEMI COVID 19 pada saat ini, sehingga mengakibatkan terganggunya proses belajar mengajar dan program sekolah yang tidak tercapai sesuai dengan tujuan yang diharapkan, begitu juga dengan adanya beberapa kebijakan dan keputusan yang dikeluarkan dari pemerintah pusat maupun pemerintah daerah terkait PANDEMI COVID 19.

Keputusan dan kebijakan pemerintah tersebut yang mengharuskan setiap warga terutama dan khususnya anak – anak sekolah di tingkat Sekolah Dasar diwajibkan untuk menjaga jarak dan belajar di rumah masing – masing dengan tidak melanggar aturan yang sudah dikeluarkan oleh pemerintah pusat maupun daerah.

Terkendalanya Proses Belajar Mengajar terutama bagi para guru yang mengajar bidang studi Olahraga atau Penjas menjadikan suatu tantangan dan perjuangan bagaimana agar Proses Belajar Mengajar bisa berlangsung serjalan dengan keadaan dan situasi PANDEMI COVID 19 ini dan menghadapi beberapa himbauan dan instruksi serta keputusan dari berbagai Instansi terkait baik dari kebijakan pemerintah pusat maupun daerah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi pada saat ini sesuai.

Sedangkan pada hakekatnya anak-anak usia Sekolah Dasar merupakan masa dimana mereka mempunyai frekuensi kegiatan yang sangat tinggi, sungguh sulit bagi mereka untuk duduk dan diam diri, mereka selalu bergerak, lari kesana kemari, lompat-



lompat, memanjat terus lompat turun dan terus lari lagi. Ini semua adalah dorongan atau naluri dari dalam anak itu sendiri yang tidak dapat ditekan-tekan lagi. Aktivitas jasmani mereka merupakan salah satu kebutuhan penting, yaitu sebagai dasar bagi manusia untuk belajar, baik belajar mengenal alam sekitar sebagai makhluk individu maupun sebagai makhluk sosial karena usaha tersebut sangat penting dalam rangka menyesuaikan, mengadaptasi dan mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungannya, termasuk pada saat PANDEMI COVID 19 agar mereka memperoleh pengalaman berupa nilai-nilai kesehatan, sosial dan budaya.

Wujud dari pelaksanaan pengajaran Olahraga atau pendidikan jasmani di sekolah dasar berasal dan mulai dari gerak siswa, terutama dalam bentuk-bentuk aktivitas jasmani, yang bukanlah semata-mata hanya berfungsi untuk merangsang dan mengembangkan organ-organ dan fungsinya saja, melainkan juga dalam membentuk dan mengembangkan kepribadian yang utuh dan harmonis di dalam kehidupan.

Aktivitas mereka dalam kesehariannya relatif beragam, mulai dari aktivitas yang membutuhkan pengeluaran energi yang relatif sedikit sampai pada aktivitas yang menuntut kesiapan fisik yang prima, karena memerlukan energi yang besar. Maka akibat dari aktivitas yang tinggi biasanya bisa menurunnya kemampuan fisik berupa kelelahan, dengan demikian agar dapat menyelesaikan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, maka harus memiliki kebugaran jasmani yang memadai. Hal ini berarti bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan dapat memenuhi kebutuhan untuk pekerjaan dan aktivitasnya secara optimal walaupun dalam keadaan dan situasi pada saat ini.

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani dan itu sangat penting untuk di ketahui baik oleh guru Olahraga/penjas maupun para siswa karena komponen-komponen tersebut



merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang, komponen –komponen tersebut diantaranya adalah :

1. Kekuatan otot: kemampuan untuk membangkitkan tenaga terhadap suatu tekanan.
2. Daya tahan otot: mengacu kepada kemampuan sekelompok otot yang mampu berkontraksi secara berturut-turut dalam waktu yang lama.
3. Daya tahan kardiovaskular: keadaan kondisi fisik yang mampu bergerak dalam waktu yang dalam tanpa adanya kelelahan yang berlebihan.
4. Power: merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan kemampuan maksimal dalam waktu yang singkat.
5. Kelincahan: kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Agar tingkat kebugaran jasmani siswa pada saat PANDEMI COVID 19 meningkat serta kesiapan kemampuan dirinya dalam melaksanakan segala aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti maka harus membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan kegiatannya dengan efektif dan efisien serta masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu dalam situasi dan kondisi pada saat ini.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, dan ada beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain:

1. Faktor latihan

Peningkatan kebugaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan latihan. Latihan fisik dapat meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respirator dan untuk dapat mencapai kondisi



yang prima, seseorang perlu melakukan latihan kebugaran yang dapat melibatkan unsur-unsur kesegaran jasmani.

2. Faktor istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktivitas, hal ini diakibatkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang terpakai, diperlukan istirahat dan dengan istirahat ini tubuh akan kembali menyusun tenaga. Istirahat yang baik adalah dengan tidur yang cukup.

3. Faktor kebiasaan hidup sehat

Seseorang apabila menginginkan kebugaran jasmaninya tetap terjaga, maka harus menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, antara lain meliputi: Makanan yang bersih dan mengandung gizi yang baik (empat sehat limasempurna) dan menjaga kebutuhan pribadi, mandi yang teratur, kebersihan gigi, kebersihan rambut, kebersihan kuku dan pakaian yang bersih.

4. Faktor makanan dan gizi

Sejak dari kandungan manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Pembinaan kebugaran jasmani bagi tubuh haruslah cukup makan dan kebutuhan gizinya harus yang mengandung unsur-unsur: 1) protein, 2) lemak, 3) karbohidrat, 4) garam mineral, 5) vitamin dan 6) air.

Sedangkan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut:

1. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
2. Mencegah penyakit jantung
3. Mencegah dan mengatur berbagai macam penyakit
4. Meningkatkan kualitas hormon



5. Menambah intelektual (melancarkan sirkulasi oksigen ke otak)
6. Meningkatkan rasa percaya diri dan citra diri
7. Meningkatkan keinginan / sedang jenuh, maka olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya.

Dengan demikian untuk meningkatkan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa pada saat kondisi PANDEMI COVID 19 di sekolah dasar adalah:

1. Harus segera dibuat rencana kerja atau program pembelajaran dengan sistem akuntabilitas dan terukur untuk pencegahan dan pengendalian PANDEMI COVID 19,
2. Kepala Sekolah, Komite, dan para guru bertanggungjawab atas manajemen keselamatan dan harus memberikan pemahaman, pengarahan, pencerahan dan pencegahan tentang virus Covid 19 kepada siswa.
3. Melakukan dengan melakukan olahraga tradisional atau permainan yang berifat individu atau kelompok kecil di lingkungan rumah masig – masing siswa dengan merujuk panduan tugas dari guru olahraga dengan mengindahkan protokoler tentang Covid 19.
4. Kepala Sekolah, Komite, dan para guru harus memantau dan memastikan akan Aktivitas gerak, keamanan, kebersihan dan kondisi kesehatan siswanya
5. Jaga sekolah agar tetap kering dan bersih, setiap kelas dilengkapi dengan ventilasi yang memadai dan halaman harus bersih, semprotkan desinfektan pada tempat dan fasilitas umum, dan lengkapi wastafel tangan dengan pembersih tangan atau sabun.
6. Kurangi kegiatan kelompok besar diluar kelas yang tidak bermanfaat, siswa harus menjaga dengan jarak dan menggunakan masker sesuai standar SOP COVID 19..



7. Hubungi dan konsultasikan dengan orang tua untuk mendapatkan informasi tentang kegiatan siswa selama situasi dan kondisi saat ini.

Dengan mengubah pola dalam beraktivitas untuk menggapai dan mempertahankan stabilitas agar selalu tetap bugar yang lebih baik, maka dengan berolahraga yang tepat dan sesuai dengan anjuran kesehatan, maka akan membuat tubuh menjadi lebih bugar, walaupun saat ini masih dalam keadaan PANDEMI COVID 19 dan dengan harapan aktivitas harian akan selalu terjaga tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan demikian bahwa tingkat kebugaran Jasmani Siswa juga menjadi salah satu indikator ketahanan tubuh dalam melawan virus Covid 19.







UPAYA GURU DALAM MELAKUKAN KONTROL DAN EVALUASI PADA PENUGASAN PEMBELAJARAN DALAM MASA PANDEMIC CORONA-19

Suryansah, M.Pd.¹⁷

Universitas Hamzanwadi Lombok Timur

“Dalam sistem pembelajaran yang dilaksanakan selama masa pandemi guru diharapkan lebih ekstra sabar dalam menjelaskan materi dan tugas yang diberikan agar pembelajaran tetap bermakna bagi peserta didik dan berujung pada terjaganya kualitas pemahaman materi belajar, pengerjaan tugas dan hasil belajar.”

Kita tahu bahwa di Indonesia saat ini dihebohkan dengan musibah yang sangat meresahkan warga Indonesia bukan hanya indonesia saja melainkan sedunia yaitu wabah virus Corona-19. Dengan demikian system pembelajaranpun harus diganti dengan pembelajaran online. Karena pemerintah sudah membuat peraturan dilarang berkumpul dengan banyak orang, karna dengan demikian pendidikanpun menerapkan system

¹⁷ Penulis lahir di Praya, 12 Januari 1987, penulis merupakan Dosen Universitas Hamzanwadi Lombok Timur dalam bidang Ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di IKIP Mataram (2010), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) Program Studi Pendidikan Olahraga (2015).

online. Pendapat saya sebenarnya kurang efisien proses pembelajaran system online khususnya dalam guru PJOK, guru PJOK bukan sekedar memberikan tugas namun praktik bahkan persentasinya. Menurut saya pribadi 80% prktik/ dilapangan dan 20% teori maupun tugas di dalam kelas namun hanya itu yang dapat dilakukan guna untuk memutus penyebaran virus corona-19 ini, dengan demikian peran seorang guru sangatlah berperan dalam memberikan materi, tugas, dan arahan harus lebih ekstra bersabar lagi. Seorang pendidik harus lebih bersabar dalam memberikan pengarahan pada peserta didiknya, guru harus memberikan penjelasan materi dan tugas yang mudah difahami dan dimengerti oleh peserta didik mereka yang kurang faham diharapkan guru maupun memberikan penjelasan lagi dengan sabar.

Dalam sistem pembelajaran ini guru diharapkan lebih ekstra sabar dalam menjelaskan materi, tugas agar peserta didik mampu menerima dan memahaminya dengan baik. Guru harus rajin memberikan himbauan untuk mengerjakan tugas kepada anak didiknya. Agar mereka tidak lalai dalam mengerjakan tugasnya. Dan hindari memberikan tugas yang terlalu Banyak, karena dengan demikian akan membuat peserta didik malah terbebani. Akibatnya peserta didik malah malas untuk mengerjakannya. Yang perlu kita ketahui yaitu guru harus abdate teknologi artinya guru juga musti paham bener bagaimana sistem pembelajaran online yang ia berikan kepada peserta didiknya sebagai media pembelajaran saat ini. Harus tau aplikasi teknologi termutakhir sehingga dampaknya murid akan merasa tertantang dengan role model pembelajaran yang bisa dibilang baru. Peran selanjutnya yakni guru diwajibkan inovatif, sebagai seorang guru berperan penting saat ini untuk bisa menginovasi dirinya dan peserta didik pada umumnya artinya guru disini bisa membangkitkan semangat motivasi peserta didik dengan penjelasan dan tugas yang berbeda, metode, dan cara



yang ia gunakan karena semakin menarik dan update metode dalam daring maka peserta didik akan merasa berbeda dan tidak bosan sehingga mental peserta didik juga semakin tertantang. Contohnya guru sajikan dalam bentuk guru bertanya pada murid sekarang disajikan dalam sebuah aplikasi yang banyak gambar dan gerakan agar peserta didik semakin memahami dan semakin peka terhadap sajian materi maupun pembahasan tersebut. Alangkah lebih baik jika guru memberikan satu demi satu tugasnya agar mereka tidak kewalahan dalam mengerjakan tugasnya. Dengan demikian sistem pembelajaran ini akan semakin efektif untuk dilaksanakan.

1. Perlu adaptasi proses belajar di masa pandemic

Guru dan dosen harus cepat menyesuaikan keadaan dengan cara mengubah target capaian, dan kemudian metode pembelajarannya. Jangan sampai guru dan dosen membebani siswa dengan pembelajaran di saat siswa mengalami keterbatasan sosial dan ekonomi, kita juga berharap pemerintah memberikan target akademis yang realistis sesuai dengan kondisi saat ini. Meskipun masih banyak kelemahan dalam proses pembelajaran, namun ada pelajaran positif yang bisa diambil dari pendidikan di masa Covid-19 ini, yakni kembalinya peran orang tua sebagai madrasah belajar anak. Pondasi yang penting dari segala pendidikan adalah waktu yang berkualitas yang dihabiskan oleh orangtua bersama anak-anaknya bimbingan, aturan, ilmu, dan wawasan yang dibagikan oleh orangtua akan banyak bermanfaat bagi sang anak agar antusias pembelajaran anak semakin termotivasi.

a. Tugas Orang Tua Untuk Anak Belajar di Rumah

Memastikan siswa melaksanakan kegiatan belajar di rumah masing-masing dan membatasi izin kegiatan di luar rumah, melakukan koordinasi dengan wali kelas,



guru atau sekolah, membantu siswa menerapkan pola hidup bersih sehat (PHBS) di rumah.

b. Tugas Siswa/Siswi Menerima Pembelajaran di Rumah

Siswa mempelajari bahan atau materi mata pelajaran diunggah guru melalui media yang telah disepakati, siswa dapat melakukan diskusi dengan guru melalui media online jika masih ada hal yang kurang jelas dari materi yang diberikan

c. Peran Guru Sebagai Fasilitator

Menyiapkan bahan ajar yang akan diunggah atau disebarkan kepada siswa melalui media atau aplikasi pembelajaran yang dipilih, guru menentukan media belajar yang sesuai dengan kondisi siswa agar belajar di rumah dapat berjalan secara efektif. Beberapa media yang dapat dipilih antara lain; grup Whatsapp, email, Google Clasroom, atau aplikasi media belajar lain rekomendasi Kemendikbud, guru mengunggah media pembelajaran berupa modul, tutorial, video, latihan soal, lembar kerja siswa ke media yang telah ditetapkan atau disepakati bersama, guru wajib memberikan penjelasan atas pertanyaan yang disampaikan siswa, guru memeriksa dan melakukan evaluasi atas proses pembelajaran daring atau belajar di rumah ini untuk mendapatkan umpan balik hasil pembelajaran.

2. Pembelajaran di Masa Pandemic Covid-19

Dimana pendidik dituntut mendesain media pembelajaran sebagai inovasi dengan memanfaatkan media daring (online). Ini sesuai dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia terkait Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19). Sistem pembelajaran dilaksanakan melalui perangkat personal computer (PC) atau laptop yang terhubung dengan koneksi



jaringan internet. Pendidik dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan grup di media sosial seperti WhatsApp (WA), telegram, instagram, aplikasi zoom ataupun media lainnya sebagai media pembelajaran. Dengan demikian, pendidik dapat memastikan peserta didik mengikuti pembelajaran dalam waktu bersamaan, meskipun di tempat yang berbeda. Pendidik pun dapat memberi tugas terukur sesuai dengan tujuan materi yang disampaikan kepada peserta didik. Kondisi pandemi Covid-19 ini mengakibatkan perubahan yang luar biasa, termasuk bidang pendidikan. Seolah seluruh jenjang pendidikan 'dipaksa' bertransformasi untuk beradaptasi secara tiba-tiba drastis untuk melakukan pembelajaran dari rumah melalui media daring (online). Ini tentu bukanlah hal yang mudah, karena belum sepenuhnya siap. Problematika dunia pendidikan yaitu belum seragamnya proses pembelajaran, baik standar maupun kualitas capaian pembelajaran yang diinginkan. Berbagai aplikasi media pembelajaran pun sudah tersedia, baik pemerintah maupun swasta. Pemerintah mengeluarkan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 9/2018 tentang Pemanfaatan Rumah Belajar. Pihak swasta pun menyuguhkan bimbingan belajar online seperti ruang guru, Zenius, Klassku, Kahoot, Classroom dan lainnya.

Akses-akses tersebut dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan. Sangat diperlukan peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM). Keberhasilan pembangunan negara salah satu tolak ukurnya adalah keberhasilan pendidikan. Melalui pendidikan, akan melahirkan generasi penerus yang cerdas intelektual maupun emosional, terampil, dan mandiri untuk mencapai pembangunan bangsa ini. Namun muncul polemik masyarakat pada metamorfosa di masa pandemi Covid-19. Hal ini tentu dirasa berat oleh pendidik dan peserta didik. Terutama bagi pendidik, dituntut kreatif



dalam penyampaian materi melalui media pembelajaran daring. Ini perlu disesuaikan juga dengan jenjang pendidikan dalam kebutuhannya. Dampaknya akan menimbulkan tekanan fisikmaupun psikis (mental). Pola pikir yang positif dapat membantu menerapkan media pembelajaran daring, sehingga menghasilkan capaian pembelajaran yang tetap berkualitas. Belajar di rumah dengan menggunakan media daring mengharapakan orangtua sebagai role model dalam pendampingan belajar anak, dihadapi perubahan sikap. Masa pandemi Covid-19 ini bisa dikatakan sebagai sebuah peluang dalam dunia pendidikan, baik pemanfaatan teknologi seiring dengan industri 4.0, maupun orangtua sebagai mentor. Harapannya, pasca-pandemi Covid-19, kita menjadi terbiasa dengan sistem saat ini sebagai budaya pembelajaran dalam pendidikan.

3. Kontrol dan Evaluasi Pembelajaran di Masa Pandemic Covid-19

Pengajar juga harusnya menanyakan tentang bagaimana pendapat dan perasaan siswa terhadap metode pembelajaran jarak jauh tersebut. Apakah membuat mereka senang atau malah sebaliknya? Efektif atau tidak? Jangan sampai siswa merasa tertekan dengan metode pembelajaran online yang diberikan. Menurut saya, pelaksanaan ini masih terbilang kurang merata/kurang evesien di sejumlah daerah, sejumlah siswa dan guru pun mengakui bahwa pembelajaran jarak jauh dengan sistem daring ini sangat tidak efektif selain fasilitasnya yang kurang, dan keluhan-keluhan siswa yang pada akhirnya mereka tidak dapat mengikuti pembelajaran online. Kesiapan sekolah dalam menghadapi kebijakan pemerintah yang menggunakan metode pembelajaran jarak jauh juga menjadi hal yang penting untuk dipertimbangkan kembali. Serta salah kaprahnya para pengajar terhadap metode pembelajaran jarak jauh yang diberikan pemerintah maupun pihak sekolah, dalam



pembelajaran tersebut seharusnya tetap pada lingkungannya seperti diskusi, dialog, tanya jawab, dan membuat kuis yang bisa dilaksanakan melalui WhatsApp, zoom, classroom. Bagi para pengajar pun diusahakan tidak selalu memberi tugas-tugas yang bertumpuk, tiap hari di tiap mapel. Lalu kehadiran siswa yang dipantau dari keaktifan daring atau tidak. Konsep daring seperti inilah yang menjadi beban bagi siswa dan orang tua.

Sistem pembelajaran jarak jauh memang tidak seefektif sistem tatap muka. Apalagi di tengah kondisi darurat seperti saat ini. Banyak hal yang perlu disiapkan dengan baik agar proses pembelajaran bisa berjalan dengan optimal. Misalnya, infrastruktur seperti jaringan internet yang memadai dikarenakan kebanyakan peserta didik kendalanya yaitu jaringan internet dimana jaringan tersebut tidak seimbang dengan jaringan internet yang di perkotaan dengan di pelosok pedesaan. Untuk masalah ini dukungan pemerintah sangat dibutuhkan. Pemerintah bekerja sama dengan swasta dituntut untuk benar-benar memastikan fasilitas jaringan sudah tersedia dengan baik dan ekstra kerja keras agar di pelosok/pedesaan bisa menikmati fasilitas tersebut. Langkah pemerintah lewat Kementerian BUMN yang menyediakan fasilitas belajar jarak jauh perlu diapresiasi. Misalnya, Telkomsel memberikan akses data bebas kuota hingga 30 GB/ memasang tower atau menangkap sinyal jaringan internet di pelosok/pedesaan berfungsi dan bagi pelajar/mahasiswa untuk mengakses aplikasi-aplikasi pembelajaran yang telah bekerja sama dengan Telkomsel atau jaringan lainnya. Di antaranya Ruang Guru dan aplikasi lain yang tergabung dalam paket Ilmu pedia seperti Quipper, Zenius, Bahaso, dan Cakap.

Tentu dukungan fasilitas tidaklah cukup. Pemerintah bisa lewat Kementerian Pendidikan juga perlu memastikan konten materi yang disiapkan juga memadai dan tidak keluar dari standar yang sudah ditetapkan. Sehingga walaupun di tengah



kondisi emergency seperti saat ini, apa yang dipelajari para siswa dan mahasiswa tidak ketinggalan atau bahkan keluar dari substansi materi pembelajaran yang seharusnya. Dalam sistem pembelajaran daring ini tidak cukup dengan hanya menyiapkan infrastruktur berupa jaringan dan platform aplikasi. Ada tuntutan yang justru lebih sulit dari itu, yaitu kesiapan sumber daya manusia (SDM) dan para pelajar. Kesiapan SDM dan pelajar ini mutlak diperlukan. Sebab tidak ada gunanya infrastruktur dan fasilitas baik jika para pengguna seperti SDM seperti guru dan pelajar tidak siap menjalankannya.

Untuk menyiapkan SDM dan pelajar, dalam hal ini perlu dilakukan sosialisasi secara masif dan terstruktur. Hal ini bisa dilakukan dengan penyediaan dan penyebaran media-media seperti video tentang manual book atau petunjuk penggunaan teknologi yang tersedia dan dibutuhkan. Terdapat tiga hal yang akan menentukan efektivitas dalam pembelajaran jarak jauh. Pertama, teknologi. Dalam hal ini pelajar harus punya akses yang mudah terhadap jaringan dengan waktu seminim mungkin. Kedua, karakteristik pengajar. Pengajar memegang peranan penting dalam efektivitas pembelajaran secara daring. Ketiga, karakteristik siswanya sendiri.

4. Disiplin Tinggi

Agar optimalisasi proses pembelajaran daring bisa berjalan dengan baik, maka kedisiplinan tingkat tinggi mutlak dibutuhkan. Baik dari sisi SDM atau guru maupun para pelajarnya, siswa yang tidak memiliki keterampilan dasar dan disiplin diri yang tinggi dapat melakukan pembelajaran yang lebih baik dengan metode konvensional. Sedangkan siswa yang cerdas dan memiliki disiplin serta kepercayaan diri yang tinggi akan mampu secara efektif melakukan pembelajaran secara daring. Hal ini dikarenakan esensi pembelajaran jarak jauh adalah independensi Membangun sikap disiplin di tengah kondisi darurat Coronavirus disease seperti saat ini tidaklah



mudah. Butuh kerja sama dan kerja keras semua pihak. Dalam hal ini pemerintah harus bertanggung jawab untuk memberikan edukasi kepada semua civitas akademika dan para orangtua untuk bekerja sama agar terus bersikap disiplin dan lebih independen dalam belajar.

Di sisi lain, kerja sama para orangtua di rumah sangat dibutuhkan. Tidak dapat dipungkiri bahwa terkadang seorang anak mempunyai kecenderungan untuk berleha-leha/malas-malasan di rumah. Memang ini menjadi tantangan bagi para orangtua. Sebab, tidak semua orangtua mampu secara efektif dalam melakukan pendampingan dan pendisiplinan anak belajar di rumah. Kesuksesan pembelajaran daring selama masa krisis Covid-19 ini tergantung pada kedisiplinan semua pihak. Oleh karena itu, pihak sekolah di sini perlu membuat skema dengan menyusun manajemen yang baik dalam mengatur sistem pembelajaran daring. Hal ini dapat dilakukan dengan membuat jadwal yang sistematis, terstruktur dan simpel untuk memudahkan orangtua dalam mengontrol belajar anak di rumah. Selain itu, pihak orangtua dan sekolah harus melakukan komunikasi yang efektif dalam bekerja sama membangun kedisiplinan anak belajar di rumah.





BAB V

MODEL PEMBELAJARAN PENJAS YANG HUMANISTIK DAN MENYENANGKAN





APLIKASI TEORI PEMBELAJARAN HUMANISTIK SELAMA PANDEMI COVID-19

Baskoro Nugroho Putro, M.Pd.¹⁸
Universitas Sebelas Maret Surakarta

“Pandemi COVID-19 telah menyuguhkan perubahan pada lingkungan dengan munculnya standar-standar baru yang diterapkan oleh pemerintah, berkaitan dengan tuntutan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan pada ketentuan proses belajar, maka peserta didik perlu untuk dibimbing untuk menjadi manusia yang memahami lingkungan.”

Pandemi COVID-19

CCOVID-19 merupakan virus yang mampu menyebabkan penyakit ringan hingga parah bagi individu tertentu dengan gejala demam, batuk dan kesulitan dalam bernapas, pada kasus penyakit parah dapat menyebabkan sindrom pernapasan akut hingga kematian (WHO, 2019). Pada 30 January 2020, WHO menyatakan bahwa COVID-19 telah menyebar ke berbagai

¹⁸ Penulis lahir di Malang, 28 Juni 1989. Penulis adalah dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret. Pendidikan yang dijalani oleh penulis adalah menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang (2011), gelar Magister Pendidikan di Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya (2014) dan sedang menjalani Studi Doktorat di Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret.

belahan dunia dan menjadi masalah internasional (Yu, Ding, Chen, Liu, & He, 2020). Kondisi tersebut memaksa Indonesia untuk merubah metode pembelajaran pada seluruh jenjang pendidikan. Secara tiba-tiba seluruh peserta didik di semua jenjang pendidikan diminta untuk melaksanakan belajar dari rumah untuk melanjutkan kegiatan belajar mengajar. Salah satu ketentuan dari proses belajar dari rumah adalah belajar dari rumah dapat difokuskan pada pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemi COVID-19 (Surat Edaran Mendikbud No. 4, 2020).

COVID-19 dan Pembelajaran Humanistik

Pandemi COVID-19 telah menyuguhkan perubahan pada lingkungan di sekitar manusia. Adanya standar-standar baru yang diterapkan oleh pemerintah dalam menghadapi pandemi membuat manusia harus beradaptasi dengan hal yang dibiasakan tersebut. Kemampuan beradaptasi sendiri merupakan kompetensi dasar yang harus dimiliki manusia. Adaptasi adalah kemampuan untuk mempertahankan kehidupan secara efektif dalam konteks yang baru dan berusaha untuk memperbaiki kualitas hidup minimal menjadi sama seperti sebelumnya pada kondisi yang baru (Sánchez & Poblete, 2008).

Berkaitan dengan tuntutan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan pada ketentuan proses belajar yang mengarah pada pemahaman peserta didik pada perubahan lingkungan akibat pandemi, maka peserta didik perlu untuk dibimbing untuk menjadi manusia seutuhnya. Perubahan yang terjadi pada lingkungan adalah adanya peraturan baru yang harus dipatuhi untuk meminimalisir penyebaran COVID-19. Peraturan-peraturan tersebut adalah (Lukito, Herlina, Endang, Indriani, & Andarini, 2020):



1. Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau membersihkan tangan dengan *hand snitizer*.
2. Menutup mulut dan hidung dengan menggunakan masker.
3. Menghindari melakukan perjalanan, kerumunan atau berkumpul di tempat-tempat umum.
4. Menghindari bersentuhan dengan binatang, barang atau orang secara langsung.
5. Berkonsultasi dengan dokter/petugas kesehatan ketika timbul gejala sakit.

Pemahaman lingkungan yang baik akan mendorong manusia untuk mampu mengaktualisasi diri, dimana dari sudut pandang humanistik dilakukan dengan cara mengontrol diri sendiri agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan (Bandura, 1977). Teori pembelajaran humanistik searah dengan ketentuan proses belajar dari rumah. Teori tersebut memfasilitasi peserta didik untuk lebih memahami lingkungan sekitar dan lebih jauh lagi dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Teori pembelajaran humanistik bertujuan menjadikan manusia seutuhnya sehingga dapat memahami perubahan alam semesta dan diri peserta didik sendiri (Ekawati & Yarni, 2019). Pembelajaran dalam versi humanistik membentuk manusia yang mampu memelihara mendidik mereka sendiri, orang lain, lingkungan sekitar dan memiliki kemampuan untuk membuat keputusan dengan baik (Johnson, 2014).

Aplikasi Pembelajaran Humanistik dalam Pendidikan Jasmani

Selama berlangsungnya pandemi COVID-19 menjaga perilaku hidup sehat sangatlah penting. Penerapan gaya hidup sehat secara individu seperti rutin berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, tidur cukup, dan mengelola stres dengan baik



(Gurusmatika, 2020). Olahraga dapat membantu seseorang untuk membantu memperbaiki imunitas, mempertahankan kondisi fisik dan membantu untuk meminimalisir stress jika dilaksanakan memperhatikan prinsip *frequency, intensity, time*, dan *type* (Apriantono & Winata, 2020; Ika & Mulya, 2020; Ika & Sofro, 2020). Anjuran melakukan olahraga juga tidak hanya terbatas pada masyarakat ketika tidak sedang bekerja. Pada masyarakat yang terpaksa tidak bisa melakukan pekerjaan dari rumah juga diminta untuk berolahraga. Terdapat peraturan khusus yang mewajibkan tempat kerja untuk memberikan kesempatan menjaga kesehatan fisik dengan melakukan olahraga (ILO, 2020).

Berbicara mengenai olahraga tidak bisa terlepas dari pendidikan jasmani yang merupakan bentuk dari olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (Menteri Pemuda dan Olahraga, 2005). Pendidikan jasmani yang merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan tidak lepas dari aplikasi berbagai teori pembelajaran di dalamnya. Terdapat beberapa aspek yang diberi penekanan dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani yang humanis. Aspek-aspek yang perlu ditekankan, diadaptasi dari Humanistic Coaching, adalah (Connolly, 2016):

1. Komunikasi: Ketrampilan dan prinsip-prinsip yang berhubungan dengan hubungan manusia dengan efektif.
2. Konsep Diri: Pengembangan konsep diri yang positif/bagaimana cara peserta didik melihat mereka sendiri.
3. Sikap: Fokus pada emosi, pikiran dan perasaan.



4. Nilai Personal: Kesadaran dan otonomi pengembangan peserta didik dalam mengambil tanggung jawab untuk mengendalikan hidup mereka.

Teori pembelajaran humanistik memprioritaskan pembelajaran berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan peserta didik. Setiap individu memiliki kebutuhan dasar yang berupa kebutuhan biologi dan fisiologis (Guney & Al, 2012). Pada masa pandemi peserta didik membutuhkan pembelajaran yang tepat tentang bagaimana menjaga kebugaran jasmani. Alur pembelajaran humanistik pada pelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Komunikasi

Guru dan peserta didik berdiskusi terkait kondisi baru selama terjadinya pandemi. Peraturan baru terkait menjaga kesehatan juga dijabarkan. Kebutuhan akan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat dikomunikasikan pada peserta didik. Pada tahap ini peserta didik belajar untuk menerima informasi terkait perubahan di lingkungan sekitar dan berupaya untuk beradaptasi. Guru berusaha untuk memahami bahwa olahraga menjadi kebutuhan yang penting selama pandemi.

2. Konsep Diri

Dengan pemahaman terkait lingkungan yang berubah karena pandemi dan juga kebutuhan akan peningkatan imun, peserta didik diharapkan memiliki gambaran terkait kondisi mereka kedepannya. Gambaran yang diharapkan adalah gambaran kondisi individu yang bugar, memiliki imunitas tinggi, dan resisten terhadap COVID-19.

3. Sikap

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang terfokus pada adaptasi peserta didik dengan cara berolahraga selama pandemi disertai dengan menunjukkan sikap yang positif. Peserta didik harus mampu mengontrol emosi, pikiran



dan perasaan selama melaksanakan olahraga di masa pandemi. Guru harus mampu membuat program belajar yang menyenangkan agar peserta didik menikmati proses belajar dan dengan sukarela mengikuti proses belajar. Dengan munculnya sikap positif tersebut besar kemungkinan peserta didik akan mengaplikasikan kegiatan pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari.

4. Nilai Personal

Komunikasi yang efektif antara guru dengan peserta didik terkait pentingnya pendidikan jasmani selama masa pandemi, gambaran positif tentang diri peserta didik jika rutin berolahraga dan kesukarelaan peserta didik dalam menjalani kegiatan pembelajaran akan mendorong peserta didik untuk berolahraga secara sadar. Lebih jauh lagi, peserta didik akan bertanggung jawab untuk berperilaku positif selama menjalani kehidupan di masa pandemi COVID-19. Dalam hal ini, berperilaku positif adalah rajin berolahraga.

Kemampuan Guru dalam membuat peserta didik paham bahwa olahraga merupakan kebutuhan adalah kunci dari keberhasilan pembelajaran humanistik. Aplikasi pembelajaran humanistik dalam pendidikan jasmani jugaperlu untuk melibatkan orang tua peserta didik dalam pelaksanaannya. Komunikasi yang dilakukan pada peserta didik sebisa mungkin juga dikomunikasikan pada peserta didik. Mengingat dalam proses belajar dari rumah, peserta didik menghabiskan banyak waktu dengan orang tua.



Daftar Pustaka

- Apriantono, T., & Winata, B. (2020). *COVID-19 Melalui Perspektif Olahraga*. Bandung.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Connolly, G. J. (2016). Applying Humanistic Learning Theory: The “Art” of Coaching. *Journal for Physical and Sport Educators*, 4562(March).
<https://doi.org/10.1080/08924562.2016.1135651>
- Ekawati, M., & Yarni, N. (2019). Teori Belajar Berdasarkan Aliran Psikologi Humanistik dan Implikasi pada Proses Belajar Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 266–269.
- Guney, A., & Al, S. (2012). Effective Learning Environments in Relation to Different Learning Theories. *Social and Behavioral Sciences*, 46, 2334–2338.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.480>
- Gurusmatika, S. (2020). *Gaya Hidup Sehat Saat Pandemi* (Vol. 2). Lampung Selatan.
- Ika, & Mulya, D. P. (2020). *Jurus Tingkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19*. Yogyakarta.
- Ika, & Sofro, Z. M. (2020). *Pakar UGM Bagi Tips Olahraga di Tengah Pandemi Covid-19*. Yogyakarta.
- ILO. (2020). *Dalam Menghadapi Pandemi: Memastikan Keselamatan dan Kesehatan di Tempat Kerja*. Geneva: International Labour Organization.
- Johnson, A. P. (2014). *Humanistic learning theory*.
- Lukito, P. K., Herlina, E., Endang, R., Indriani, R., & Andarini, M. A. (2020). *Serba COVID: Cegah COVID-19 Sehat untuk Semua*. Jakarta.
- Menteri Pemuda dan Olahraga. Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional, Pub. L. No. 3 (2005). Indonesia: Republik Indonesia.



- Sánchez, A. V., & Poblete, M. R. (2008). *Competence-based Learning: A Proposal for the assessment of generic competences*. Bilbao: University of Deusto.
- Surat Edaran Mendikbud No. 4. Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) (2020). Indonesia.
- WHO. (2019). *Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak: Rights, Roles and Responsibilities of Health Workers, Including Key Considerations for Occupational Safety*. Geneva.
- Yu, J., Ding, N., Chen, H., Liu, X., & He, W. (2020). Infection Control against COVID-19 in Department of Radiology. *Academic Radiology*, 19–22.
<https://doi.org/10.1016/j.acra.2020.03.025>





SUKA DUKA PEMBELAJARAN DARING BAGI MAHASISWA PJKR DI STKIP PASUNDAN SELAMA PANDEMIC COVID 19

Gita Febria Friskawati, M.Pd.¹⁹
STKIP Pasundan

“Kualitas pelaksanaan pembelajaran daring perlu ditingkatkan karena diperlukan dalam menjalankan proses pendidikan di era “New Normal”, pada saat ini hanya bisa merasakan suka duka anjuran pemerintah terkait Stay at Home yang mengharuskan Work From Home.”

Terbitnya Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Covid 19 pada Satuan Pendidikan sebagai antisipasi terhadap penyebaran virus Corona di sekolah maupun perguruan tinggi yang mengharuskan meniadakan kegiatan pembelajaran tatap muka secara langsung menjadi perhatian para pendidik di Indonesia termasuk dosen. Bagaimana tidak, dosen ‘dipaksa’ untuk menghadapi sebuah tantangan baru dalam Proses Belajar dan Mengajar (PBM) yang memanfaatkan teknologi digital dan global classroom untuk menyelenggarakan pembelajaran sampai sidang skripsi yang dilaksanakan secara

¹⁹ Penulis lahir di Majalengka, 27 Februari 1989. Penulis merupakan Sekertaris Prodi sekaligus Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) STKIP Pasundan dalam bidang Ilmu Pedagogi Olahraga, Media Pembelajaran Penjas, dan Penelitian Penjas. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Prodi PJKR UPI tahun 2011. Gelar Magister didapat di Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UPI tahun 2014.

online di rumah. Pemanfaatan teknologi digital dan global classroom dapat berupa pemanfaatan menggunakan pembelajaran daring melalui berbagai media online seperti penggunaan google meeting, zoom, whatsapp, dan media online lainnya. Tidak hanya itu, dosen juga harus mendorong mahasiswa untuk dapat menerapkan personalized learning melalui flexibel education system yang berarti sistem pembelajaran mandiri yang fleksibel tidak mengenal ruang dan waktu. Personalized learning atau pembelajaran mandiri mengharuskan mahasiswa untuk mempelajari, memahami, menerapkan dan mengevaluasi materi secara mandiri, Metzler (2005:188) Namun, tantangan ini tidak dirasakan oleh beberapa dosen yang kampusnya sudah menyelenggarakan sistem perkuliahan daring melalui E- Learning. Termasuk di kampus STKIP Pasundan, beberapa dosen sudah dibekali pelatihan melakukan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) secara daring untuk melakukan pembelajaran Blanded- Learning, sehingga adanya aturan ini tidak merepotkan bagi sebagian dosen.

Persiapan penyelenggaraan pembelajaran secara daring melalui global classrom di STKIP Pasundan khususnya di Prodi PJKR telah memperhatikan beberapa aspek, salah satu aspek paling penting adalah kesiapan mahasiswa menghadapi pola pembelajaran yang baru. Survey dilakukan pada mahasiswa sebanyak \pm 171 mahasiswa PJKR semua tingkatan tentang animo pembelajaran secara daring, flatform pembelajaran daring yang digunakan oleh dosen, cara penyelenggaraan pembelajaran daring yang dilakukan oleh dosen, permasalahan penyelenggaraan pembelajaran daring hingga pemahaman materi daring. Dari hasil survey tersebut muncul suka dan duka yang dirasakan oleh mahasiswa ketika perkuliahan daring selama masa Pandemic Covid 19.

Suka, pertama dirasakan mahasiswa ketika perkuliahan daring selama masa Pandemic Covid 19 sesuai survey adalah



sebanyak 48% mahasiswa merasa senang tetap dapat belajar dan menerima materi dari dosen sehingga mereka tidak ketinggalan materi sesuai dengan pertemuan sama halnya ketika di perkuliahan tatap muka biasa. Kedua, sebanyak 54% mahasiswa senang karena perkuliahan berjalan dengan fleksibel disesuaikan dengan kesepakatan waktu kesanggupan penyelenggaraan PBM secara daring oleh dosen dan mahasiswa. Ketiga, 51% mahasiswa merasa senang dapat bertatap muka walaupun secara online dengan teman-teman sekelasnya ketika pembelajaran daring berlangsung. Kehadiran teman-teman sekelasnya di pembelajaran daring mengobati kerinduan pada atmosfer suasana pembelajaran di dalam kelas. Keempat, sebanyak 49% mahasiswa tingkat akhir yang melaksanakan ujian seminar proposal merasa senang karena penelitian mereka diarahkan pada penelitian review article yang menggunakan data sekunder dan survey yang sifatnya bisa dilakukan tanpa harus turun ke lapangan.

Duka, pertama sebanyak 58% mahasiswa menganggap bahwa secara keseluruhan perkuliahan daring ini lebih sulit dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka seperti biasa. Beberapa mahasiswa memaparkan harus tetap ke luar rumah agar mendapatkan sinyal internet, bahkan ada yang harus berjalan lebih dari 100 meter untuk mendapatkan sinyal. Kedua, ketersediaan perangkat keras (hardware) pendukung pembelajaran online seperti laptop dan handphone sering menjadi penghambat bagi mahasiswa untuk belajar secara daring. 52 % mahasiswa tidak memiliki laptop dan handphone yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran secara daring. Ketiga, sebanyak 54% mahasiswa kesulitan untuk menyediakan kuota internet apalagi jika salah satu dosen menggunakan aplikasi zoom sebagai media pembelajaran online. Mahasiswa kewalahan untuk membeli kuota internet setiap kali melakukan perkuliahan online terutama jika menggunakan



aplikasi zoom. Keempat, 61% mahasiswa merasa kewalahan akan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen. Tugas yang diberikan tanpa adanya evaluasi dari dosen menjadi kesulitan terbesar dalam PBM secara daring. Kelima, tingkat pemahaman mahasiswa dari materi yang diberikan oleh dosen dirasakan sebanyak 43% mahasiswa. Materi yang disajikan oleh dosen kadang kala hanya berupa power point yang dikirimkan ke email atau grup whatsapp tanpa ada penjelasan lebih lanjut dari dosen. Terakhir, sebanyak 38% mahasiswa merasa pembelajaran secara daring tidak efektif karena suasana lingkungan rumah yang tidak mendukung. Kadang kala suasana rumah yang ramai dan bising oleh kegiatan yang dilakukan orang rumah mengganggu konsentrasi belajar secara online.

Suka duka berdasarkan survey pada mahasiswa PJKR di STKIP Pasundan menjadi sebuah cerminan untuk penyelenggaraan pembelajaran secara daring selama Pandemi Covid 19. Ternyata, kebanyakan duka yang dirasakan oleh mahasiswa selama ini. Seperti duka yang paling besar dirasakan oleh mahasiswa adalah penerimaan tugas yang tiada hentinya oleh dosen. Bisa kita bayangkan, jika satu semester terdapat 10 mata kuliah yang diemban oleh 10 orang dosen persetiap matakuliah yang memberikan tugas sebagai pengganti tatap muka dikalikan dengan jumlah pertemuan, misal 10 kali pertemuan maka total tugas mahasiswa sebanyak 100 macam tugas harus diselesaikan. Cara ini sungguh dirasa tidak efektif untuk memahamkan materi yang akan diberikan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Penelitian menyebutkan bahwa pemberian tugas secara terus menerus tanpa diikuti oleh feedback dari guru tidak akan mengefektifkan pemahaman materi pada siswa, Prommin (2019:167). Maka, sudah sepatutnya kita sebagai dosen untuk mengurangi pemberian tugas yang banyak kepada mahasiswa, jika ada maka perlu



disertai feedback yang baik untuk mendukung proses belajar mahasiswa.

Masih tentang duka, tidak semua mahasiswa memiliki perangkat pendukung pembelajaran yang memadai seperti laptop dan handphone juga pulsa kuota internet untuk menyelenggarakan pembelajaran secara daring. Hal ini tentu saja akan menghambat PBM secara daring dan evaluasinya. Untuk itu, setiap kali pertemuan tatap muka dosen tidak harus menyelenggarakan tatap muka langsung melalui zoom, akan tetapi bisa diganti oleh hanya pemberian power point disertai rekaman audio, maupun audio visual yang menyajikan penjelasannya ataupun rekaman tutorialnya. Pemberian dengan cara ini juga perlu memperhatikan durasi setiap materi pembelajarannya agar tidak terlalu lama. Sehingga, cara ini memungkinkan mahasiswa tetap dapat mengakses materi perkuliahan jika memiliki kuota internetnya terbatas.

Tinggalkan duka, tidak semua mahasiswa berduka akan pembelajaran melalui daring selama di rumah. Rasa suka mahasiswa pun banyak dirasakan karena mereka tetap berstatus mahasiswa dan tetap berperan sebagai mahasiswa yang tetap menerima perkuliahan dan bertatap muka dengan teman-teman kelasnya walaupun secara virtual. Penelitian di China menyebutkan bahwa beberapa mahasiswa di perguruan tinggi sangat merasa senang ketika dapat bertemu walaupun secara virtual dengan teman kelasnya, hal ini memotivasi mereka untuk dapat belajar secara online, Cuiyan (2020:67). Kesenangan untuk tetap menerima pembelajaran walaupun secara daring harus tetap dipertahankan untuk menjaga semangat mahasiswa agar mereka tetap meneruskan cita-citanya untuk lulus sebagai sarjana.

Suka duka yang dirasakan semasa stay at home yang mengharuskan Work From Home bagi dunia pendidikan memang harus dijalani. Bahkan, wacana adanya 'New Normal'



akan tetap terus memaksa dosen dan mahasiswa menjalani suka duka pembelajaran daring. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kualitas pembelajaran daring yang memudahkan bagi dosen dan mahasiswa untuk tetap menyelenggarakan perkuliahan. Ada beberapa saran yang penulis tawarkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran daring tanpa mempersulit mahasiswa. Pertama, rekonstruksi capaian pembelajaran. Tidak harus semua capaian pembelajaran dapat disajikan melalui pembelajaran daring, pilihlah dan lakukan pemetaan ulang capaian pembelajaran untuk mendesain aktifitas pembelajaran yang akan dilakukan menggunakan flatrom media online sederhana seperti google classroom dan whatsapp. Kedua, durasi pembelajaran setiap materi. Rancang durasi pembelajaran yang disajikan secara online yang menggunakan video tatap muka langsung, video tutorial ataupun rekaman suara secara singkat, jelas dan mudah dipahami mahasiswa. Ketiga, Minimalisir pemberian tugas. Sebisa mungkin, dosen tidak memberikan tugas yang hanya mentranslate buku ataupun artikel jurnal, lebih baik tugas diarahkan pada tugas yang sifatnya real dapat dilakukan langsung dan dilaporkan hasilnya. Contoh, untuk mata kuliah kebugaran dapat diberikan tugas untuk melakukan aktifitas kebugaran di rumah dengan format yang telah ditentukan dosennya, selanjutnya dilaporkan setiap minggu. Keempat, tetap lakukan assesment. Pemberian assesment bagi mahasiswa harus tetap dilakukan dan tetap terjadwal seperti halnya waktu untuk UTS dan UAS.

Kita tidak tahu kapan Pandemi Covid 19 ini akan berakhir, tapi setidaknya kita harus tahu bagaimana membuat inovasi pembelajaran daring untuk menjaga bahkan meningkatkan motivasi mahasiswa agar tetap bersemangat belajar walaupun dari rumah. Suka dan duka pembelajaran daring bagi dosen dan mahasiswa akan terus dilalui selama Pandemi Covid 19 dan akan menjadi kebiasaan baru pada tatanan pendidikan di perguruan



tinggi menuju 'New Normal'. *Selalu ada mentari baru, setiap pagi. Selalu ada kesempatan baru, setiap hari.*

Daftar Pustaka

- Metzler, W. Michael. (2005). Instructional Models for Physical Education. USA: Allyn & Baco. P 188.
- Songsirisak, Prommin. (2019). Impact of Homework Assignment on Student's Learning. Journal of Education Naresuan University. Vol.21 No.2 April - June 2019.
- Wang, Cuiyan, dkk. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. Journal of Environ. Res. Public Health 2020, 17, 1729; doi:10.3390.







PEMBELAJARAN PENJASORKES DALAM *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

**Dr. Idris Moh Latar, S.Pd., M.Pd.²⁰
Universitas Pattimura Ambon**

“Perubahan pelaksanaan pembelajaran yang seyogyanya dilaksanakan di sekolah telah berganti di rumah, kenyataan ini berdampak terhadap psikologi peserta didik terutama dalam menghadapi orangtua yang tidak siap untuk membelajarkan anaknya, sementara itu salah satu tujuan dalam pembelajaran penjasorkes adalah menciptakan kegiatan proses pembelajaran yang menyenangkan.”

Pendahuluan

Pembelajaran penjasorkes seyogyanya memfasilitasi peserta didik untuk dapat melaksanakan kegiatan dengan aman dan nyaman. Dampak dari pandemic covid yang telah mempengaruhi semua bidang pembelajaran juga dirasakan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes. Tidak adanya kegiatan tatap muka di kelas, pelaksanaan proses pembelajaran secara on line, orang tua

²⁰ Penulis lahir di Banda Ely, 19 Mei 1974 Maluku. Menempuh pendidikan S1 Olahraga di FKIP Uhalu 2001, S2 Manajemen Olahraga UNJ 2009, dan S3 Doktor Pendidikan Olahraga di UNJ 2017. Mengabdikan sebagai Dosen ASN di FKIP, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNPATTI dari tahun 2003- sampai sekarang.

menjadi pendamping telah dilaksanakan selama masa pandemic covid 19. Berdasarkan hasil survey terhadap orangtua murid berkaitan dengan pembelajaran penjasorkes di kota Ambon April-Mei 2020 ini didapatkan hasil bahwa kegiatan aktifitas fisik terutama yang berkaitan dengan pembelajaran pendidikan jasmani cenderung rendah. Motivasi anak cenderung menurun. Orang tua terlihat lebih menakutkan daripada guru yang mengajar tatap muka di kelas. Orang dan anak kadang cepat merasa jenuh dalam pelaksanaan pembelajaran. Sehubungan dengan ini maka diperlukan usaha untuk mengatasi permasalahan ini dengan judul ; pembelajaran penjasorkes dalam *psychological well-being*.

Pembelajaran penjasorkes harus tetap dilaksanakan di berbagai jenjang pendidikan. Pembelajaran penjasorkes memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan dan penambahan imun anak terutama untuk melawan virus covid 19. Jika anak belajar dalam keadaan yang tidak baik, tidak nyaman justru dapat menimbulkan suatu permasalahan besar yang dikenal dengan istilah *splinter skill* atau keterampilan terpecah yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan siswa nantinya. Oleh karena itu sangat penting pemberian pengetahuan agar masalah ini dapat di atasi dengan baik. Sebagai salah satu wujud dari ikut berperan serta untuk mengatasi dan memberikan inovasi untuk perubahan paradigma pembelajaran penjasorkes yang mengarah pada pembentukan pembelajaran yang well being terutama untuk kejiwaan anak. Hal ini selaras dengan tujuan pembelajaran di masa depan atau pembelajaran selanjutnya “ Merdeka dalam Belajar”.

Tujuan

Adapun tujuan dari tulisan ini adalah untuk memberikan gambaran tentang “Pembelajaran Penjasorkes dengan



Psychological Well-Being" yang dapat diterapkan di berbagai jenjang pendidikan.

PEMBAHASAN

Pembelajaran Penjasorkes

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan satu-satunya pembelajaran yang dilakukan dengan melibatkan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Gusril (2008:1) mengemukakan: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didisain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah: jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Sedangkan menurut depdikbud dijelaskan bahwa tujuan dari pembelajaran penjasorkes adalah membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran Jasmani dan Kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak

Berdasarkan kajian di atas dapat disimpulkan bahwa Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu siswa menuju kearah kedewasaan baik dalam aspek fisiologis, neuromuskuler, intelektual, maupun secara emosional dan mengajarkan anak berpola hidup sehat, Namun jika di tinjau dari tujuan jangka panjang pendidikan jasmani bermuara pada tujuan pendidikan nasional, sementara itu, tujuan yang bersifat jangka menengah adalah membentuk kebugaran jasmani, peningkatan keterampilan, perkembangan penalaran dan membentuk kepribadian anak yang lebih baik. Kemudian tujuan jangka pendek bersifat seketika karena serta merta mengalami



perubahan takkala pendidikan jasmani berlangsung, misalnya peningkatan frekuensi denyut jantung setelah anak berlatih 10-15 menit.

Psychological Well-Being

a. Definisi *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being adalah suatu kondisi yang memperlihatkan adanya rasa aman dan nyaman dari seseorang. *Psychological well-being* aktifitas-aktifitas yang mendorong seseorang dalam melakukan suatu kegiatan yang pastinya terkait dengan kondisi pikiran dan perasaan. Ryff dan Keyes (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *psychological well-being* individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat *psychological well-being* individu tersebut menjadi tinggi. Sehubungan dengan ini Ryff (1989) menjelaskan Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri.

b. Indikator *Psychological Well-Being*

Ryff (1989) menjelaskan 6 indikator dari *Psychological Well-Being* yaitu antara lain, Penerimaan diri (*Self-acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), Otonomi (*autonomy*), Penguasaan Lingkungan



(*Environmental mastery*), Tujuan dalam hidup (*purpose in life*) dan Pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Ke enam faktor ini menjadi bagian yang tidak dapat diabaikan dalam diri seseorang di saat mengaktualisasikan diri.

Berdasarkan kajian ahli ini dapat disimpulkan bahwa Psychological well-being adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*). Konsep Ryff tentang psychological well-being merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi (*individuation*), konsep Allport tentang kematangan, konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa, konsep Neugarten tentang kepuasan hidup, serta kriteria positif individu yang bermental sehat yang dikemukakan Johada (dalam Ryff, 1989)

***Psychological Well-Being* dalam Pembelajaran Penjasorkes**

Psychological Well-Being dalam pembelajaran penjasorkes dapat dilihat dari rasa kesenangan dan nyaman peserta didik ketika belajar. Fakta di lapangan sebelum covid 19 hampir semua peserta didik senang dengan aktifitas pembelajaran penjasorkes. Wajah-wajah yang tersenyum, senang dan puas ketika melakukan kegiatan olahraga dan ketika jam pelajaran Penjas,



peserta didik segera mengganti baju seragam ke baju olahraga. Kecepatan dan kecekatan mereka untuk segera bersiap mengikuti pelajaran Penjas menjadi suatu bentuk keyakinan tersendiri bahwa kondisi *psychological well-being* peserta didik dalam tingkatan yang baik.

Di masa pandemic covid proses pembelajaran pembelajaran penjasorkes tentu jauh berbeda. Peserta didik di arah untuk belajar di rumah, fungsi guru juga telah digantikan oleh orang tua. Begitu pula halnya dengan beragam fasilitas yang digunakan juga jauh berbeda, tidak ada lagi kegiatan proses pembelajaran tatap muka. Tidak ada lagi pertemuan dengan teman-teman yang secara tidak langsung juga berdampak positif terhadap peserta didik. Permasalahan ini berpengaruh signifikan terhadap tingkat minat, motivasi, dan antusias dalam pembelajaran penjasorkes. Penentuan tingkat *psychological well-being* seorang peserta didik dalam pembelajaran penjasorkes ini juga dapat dilihat dari bagaimana mereka mengekspresikan dalam pembelajaran penjasorkes baik secara teori dan praktek.

Menciptakan Pembelajaran Penjasorkes dengan *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being sangatlah penting dalam pembelajaran penjasorkes. *Psychological Well-Being* dalam pembelajaran penjasorkes ini adalah suatu kondisi yang menjadikan individu dapat mengenali, menggali dan memiliki potensi yang khas pada dirinya. Sikap inilah yang kemudian dapat mengarahkan seseorang untuk mencapai kepuasan dalam hidupnya. Karena ketika individu dapat merasakan kepuasan hidup maka kesejahteraan psikologisnya sudah terpenuhi dan otomatis keadaan mentalnya pun bisa dikatakan dalam keadaan sehat. Di dalam *Psychological Well-Being* sendiri terdapat enam dimensi sebagai indikator pencapaian kesejahteraan psikologis seseorang. Enam dimensi itu adalah dimensi penerimaan diri,



dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi otonomi, dimensi penguasaan lingkungan, dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* beberapa diantara yang terkait langsung dengan pembelajaran penjasorkes adalah kesehatan dan pendidikan. Grossi dkk (2012) menyatakan bahwa kesehatan fisik turut berpengaruh pada *psychological well-being*. Kesehatan fisik memainkan peranan penting dalam mendeterminasi distress maupun *psychological well-being*. Di samping itu, dinyatakan bahwa *psychological well-being* memiliki koneksi dengan ketiadaan penyakit. Pendidikan berpengaruh terhadap kesadaran yang lebih baik dalam membuat suatu pilihan. Hal ini berdampak pada determinasi diri dan perilaku memelihara kesehatan. Sehingga berdampak pada munculnya *psychological well-being* (Grossi dkk, 2012), dan hal ini termasuk salah satunya kedalam pendidikan jasmani dan olahraga. Untuk menciptakan pembelajaran penjasorkes yang *Psychological Well-Being* dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Memberikan wawasan dan pengetahuan kepada orang tua tentang konsep *psychological well-being*, dan manfaatnya bagi anak.
2. Merancang kegiatan pembelajaran penjasorkes yang melibatkan orang tua dan seluruh anggota keluarga dalam pembelajaran penjasorkes.
3. Mengarahkan anggota keluarga untuk memanfaatkan lingkungan rumah sebagai sarana dan prasaran untuk melakukan aktifitas pembelajaran penjasorkes seperti memanfaatkan halaman rumah, garasi.
4. Menumbuhkan minat dan motivasi anak dalam pembelajaran penjasorkes dengan memanfaatkan media-media yang ada disekitar rumah, contoh setiap anggota



keluarga di arhakan untuk melakukan aktifitas senam berirama setiap pagi di rumah

5. Orangtua dapat memberikan royalti atau hadiah sebagai motivasi untuk anak
6. Mencari berbagai materi kegiatan olahraga dari sumber-sumber yang terkait dengan teknologi seperti, mencari materi atau topik pembelajaran penjasorkes di youtube, google bersama-sama dengan anak.

Psychological Well-Being dalam pembelajaran penjasorkes merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif selama proses pembelajaran penjasorkes. Aplikasi teori yang dikemukakan oleh Ryff yang dirumuskan pada konsep kriteria kesehatan mental yang positif yang secara langsung berdampak positif terhadap kenyamanan, kesehatan dan kebahagiaan peserta didik dalam aktifitas pembelajaran. Deskripsi diri dari peserta didik yang memiliki *Psychological Well-Being* yang baik adalah peserta didik mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, maupun menerima diri apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal (Papalia, Olds, & Feldman, 2009 dalam Werdyaningrum, 2013) yang dapat dikaitkan dengan pembelajaran penjasorkes.

Kesimpulan dan Saran

Psychological Well-Being sangat penting dalam pembelajaran penjasorkes. Sehubungan dengan masalah pandemic covid pelaksanaan pembelajaran yang biasa dilaksanakan oleh guru telah berganti dengan dilaksanakan oleh orang tua. Sehubungan dengan ini sangat penting bagi orang tua



untuk memperhatikan kenyamanan anak dalam belajar. Telaah materi yang ada dalam tulisan ini dapat ditindaklanjuti oleh guru dan praktisi pendidikan lainnya untuk disosialisasikan kepada orang tua agar dapat melaksanakan pembelajaran dengan aman dan nyaman yang selaras dengan *Psychological Well-Being*. Dengan demikian tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Daftar Pustaka

- Grossi, E., dkk. (2012). The interaction between culture, health, and psychological Well being: Data mining from the Italian culture and well being project. *Happines Study*, 13, hlm. 129-143.
- 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>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Toho CM & Gusril. (2008). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Depdiknas
- Werdyaningrum, P. (2013). *Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Orang. Tua Bercerai Dan Yang Tidak Bercerai (Utuh)*. *Journal Online Psikologi*.







MENCIPTAKAN PELUANG BISNIS ONLINE MELALUI PERKULIAHAN KEWIRAUSAHAAN SAAT PANDEMI COVID-19

Septyaning Lusianti, M.Pd.²¹
Universitas Nusantara PGRI Kediri

“Entrepreneur adalah mereka yang memulai sebuah usaha baru dan yang berani menanggung segala macam risiko serta mereka yang mendapatkan keuntungan, mata kuliah kewirausahaan merupakan salah satu mata kuliah di Pendidikan Jasmani yang mampu menciptakan peluang usaha baru bagi mahasiswa untuk memperoleh banyak keuntungan.”

Dalam mengartikan kewirausahaan terlebih dahulu harus memahami arti dari wirausaha dan wirausahawan. Wirausaha dari segi etimologi berasal dari kata wira dan usaha. Wira, berarti pejuang, pahlawan, manusia unggul, teladan, berbudi luhur, gagah berani dan berwatak agung. Usaha, berarti perbuatan amal, berbuat sesuatu. Wirausahawan adalah seorang inovator yang mengimplementasikan perubahan-perubahan di dalam pasar melalui kombinasi-kombinasi baru. Kombinasi baru tersebut bisa dalam bentuk : (1) memperkenalkan produk baru, (2) memperkenalkan metode produksi baru, (3) membuka pasar yang baru (new market), (4) memperoleh sumber pasokan baru

²¹ Penulis lahir di Kediri, 22-9-1986, Penulis Merupakan Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam bidang pendidikan jasmani, penulis menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan di selesaikan juga di Universitas Negeri Surabaya (2011)

dari bahan atau komponen baru, atau (5) menjalankan organisasi baru pada suatu industri.

“Wiraswasta” atau “pengusaha” diambil dari bahasa Perancis *entrepreneur* yang pada mulanya berarti pemimpin musik atau pertunjukkan lainnya. Dalam ilmu ekonomi, seorang pengusaha berarti seorang pemimpin ekonomi yang memiliki kemampuan untuk mendapatkan peluang secara berhasil memperkenalkan mata dagangan baru, teknik baru, sumber pemasukan baru, serta pabrik, peralatan, manajemen, tenaga buruh yang diperlukan dan mengorganisasikannya ke dalam suatu teknik pengoperasian perusahaan. Pengertian *entrepreneur* adalah mereka yang memulai sebuah usaha baru dan yang berani menanggung segala macam risiko serta mereka yang mendapatkan keuntungan. Dapat disimpulkan bahwa istilah *wiraswasta* dan *wirausaha* berasal dari istilah yang sama yaitu *entrepreneur*. Oleh karena itu, istilah *wirausaha* dapat diartikan sebagai manusia unggul yang mampu melakukan kegiatan/pekerjaan untuk mencapai suatu maksud yang dalam bidang perdagangan/perusahaan dengan maksud mencari untung, bahkan mampu membantu terutama dalam menciptakan lapangan kerja bagi orang lain. Ciri-ciri yang dimiliki oleh seorang *wirausahawan*, yaitu:

1. Proses berkreasi yakni mengkreasikan sesuatu yang baru dengan menambahkan nilainya. Penambahan nilai ini tidak hanya diakui oleh *wirausahawan* semata, tetapi juga oleh konsumen yang akan menggunakan hasil kreasi tersebut.
2. Komitmen yang tinggi terhadap penggunaan waktu dan usaha yang diberikan. Semakin besar fokus dan perhatian yang diberikan dalam usaha ini maka akan mendukung proses kreasi yang akan timbul dalam *kewirausahaan*.
3. Memperkirakan resiko yang mungkin timbul. Dalam kondisi ini resiko yang mungkin terjadi berkisar pada resiko keuangan, fisik dan resiko sosial.



4. Memperoleh reward. Dalam hal ini reward yang terpenting adalah independensi atau kebebasan yang diikuti dengan kepuasan pribadi, sedangkan reward berupa uang biasanya dianggap sebagai suatu bentuk derajat kesuksesan usahanya.

Sebagai pebisnis kita juga harus mengetahui unsur-unsur peluang kewirausahaan. Unsur-unsur kewirausahaan sebagai berikut :

1. Lihat karakter usaha anda dengan karakter pribadi anda. Tujuannya adalah melihat karakter dasar anda sesuai dengan karakter usaha anda.
2. Lihat apakah anda menyukai usaha tersebut. Karena rasa suka pada usaha akan membuat seseorang lebih giat, tekun, dan pantang menyerah dalam menjalankannya sehingga nantinya akan membuahkan hasil yang baik.
3. Lihat apakah anda mampu menjalankan usaha tersebut. Sangat penting bagi kita untuk mengukur kekuatan diri dengan tujuan apakah kita mampu menjalankan usaha tersebut.

Dan ada unsur-unsur lain yang dianggap penting yang harus diketahui oleh wirausahawan yaitu:

1. Melakukan pengamatan tentang kebutuhan pasar terhadap produk yang kita geluti
2. Membuat inovasi baru
3. Sesuai dengan keahlian
4. Menyesuaikan dengan kebutuhan sekitar. Berpengaruh pada permintaan pasar, khususnya
5. pasar-pasar terdekat yang murah digapai.
6. Memanfaatkan koneksi dan relasi. Dalam rangka promosi dan pengembangan usaha.
7. Mengamati kecendrungan- kecendrungan. Sehingga kita bisa memperbaiki kegiatan usaha yang baru saja dimulai.



8. Mengamati kekurangan produk dan jasa yang ada. Agar kekurangan pada produk dan jasa yang dihasilkan dapat diperbaiki, sehingga hasil yang memuaskan dapat dihasilkan.

Mata kuliah kewirausahaan merupakan salah satu mata kuliah di Pendidikan Jasmani yang mampu menciptakan peluang usaha baru bagi mahasiswa untuk memperoleh banyak keuntungan. Kondisi ekonomi pasar disaat pandemi covid19 ini sangat menurun, banyak pertokoan yang tutup dan tempat-tempat umum yang tidak beroperasi lagi untuk menghindari adanya kerumunan. Hal ini tentulah berdampak besar bagi perekonomian masyarakat. Namun untuk mengantisipasi penurunan ini bisnin online menjadi solusi marketing yang sangat menguntungkan. Karena pembeli tidak perlu antri dan pergi keluar rumah untuk menginginkan barang kebutuhannya untuk bisa sampai dirumah.

Bisnis online adalah kegiatan **bisnis** yang dilakukan di dunia maya dengan bantuan **internet**. Menjalankan **bisnis online** memerlukan media **online** sebagai wahana berbisnis. Media **online** seperti website, blog, jejaring sosial maupun toko **online** dapat dijadikan penggerak **bisnis**. Maka dari sinilah tercipta kegiatan jual beli secara online yg sangat memudahkan pembeli untuk membeli segala kebutuhan yg diinginkan tanpa harus keluar rumah dan antri ditoko. Dan saya pun memproduksi berbagai macam makanan dan minuman yg dibuat untuk pembeli dengan komposisi yang baik untuk kesehatan tubuh kita.

Contoh jualan online yang saya hadir kan adalah minuman sari lemon asli dari perasan buah lemon, 1 botol berisi 350 ml dan membutuhkan sekitar 2 kg buah lemon untuk satu botol nya dimana diketahui buah lemon itu mengandung asamsirat, vitamin C, asamfolat, vitamin B5,B3,B1,B2 dan vitamin E selainitu lemon juga kaya dengan mineral penting seperti potosium, kalsium, kalium, magnesium, zatbesi, niasan, fosfor,



folat dan senyawa penting lainnya yang terbukti ampun membunuh virus dan bakteri yang ada dalam tubuh kita. Dan yang paling kita butuh kan untuk menangkal virus corana adalah banyak mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung alkali yang berada diatas tingkat PH virus diantaranya adalah buah lemon yang menggandung 9,9 Ph, alpokat 15,6 Ph, manga 8,7 Ph, jeruk 9,2 Ph dan nanas 12,7 Ph. Sehingga tercipta minuman siap saji C'lemon dengan harga perbotol Rp.75.000 dan saya pun membuka untuk reseller yang ingini kut berjualan C'lemon yg saya saran kan untuk mengambil lebih dari 1botol dana kan mendapatkan harga jauh lebih murah.Jika membeli lebih dari 2 botol C'lemon dengan harga Rp.140.000 dan membeli 3 botol C'lemon dengan harga Rp.200.000 dan ternyata banyak sekali penggemar C'lemon sehingga dalam waktu Lockdown dimulai sampai hampir 4 bulan ini C'lemon berhasil menjual lebih dari 350 botol dan sampai saat ini saya masih memproduksi C'lemon untuk dikonsumsi setiap hari.

Pada perkuliahan secara daring dinilai sebagai tantangan untuk dosen dan mahasiswa di dalam era revolusi industri 4.0. Maka dari itu saya juga menerapkan dimata kuliah saya dengan cara memberikan tugas kepada mahasiswa untuk membuat satu produk unggulan dan yang bisa dipasarkan ke masyarakat luas dengan cara berjualan online. Mahasiswa harus membuat poster, iklan , ataupun video pendek tentang produk yang ingin di pasarkan. Inovasi dalam perkuliahan kewirausahaan disesuaikan dengan keadaan atau situasi pada saat ini dimana masyarakat cenderung lebih memilih diam dirumah dan untuk berbelanja kebutuhan pokok seacara atau media online yang dipastikan lebih mudah, cepat dan tanpa resiko terpapar virus corona yg membahayakan. Demikian adalah contoh sebagian tugas kewirausahaan untuk mahasiswa dimasa perkuliahan daring , di



🌿 | Menciptakan Peluang Bisnis *Online* Melalui Perkuliahan...

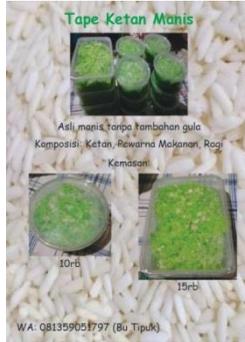
harap mahasiswa kelak bisa menjual dan mempromosikan tugas kewirausahaan ke masyarakat secara langsung atau via online.



DELICIOUS BREAD
JOIN NOW
 1 - 15 April 19
 50% OFF
 INFO : 0856 5523 2555



Tape Ketan Manis
 Asli, manis, tanpa tambahan gula
 Komposisi: Ketan, Berwarna Makanan, Ragi
 Kemasan
 10rb
 15rb
 WA: 081399051797 (Bu Tipuk)



Andisyaah
 PHOTOGRAPHY
 Melayani:
 Wedding & Prewedding
 Outdoor / Indoor
 Telp : 082140339898 (Ivan)
PROMO BULAN INI
 Paket 1 : Rp. 500.000
 - Dekorasi
 - Cetak Album
 FREE 20R SUPER + FIGURA
 Paket 2 : Rp. 1.000.000
 - Dekorasi
 - Cetak Album
 FREE 2x 20R SUPER + FIGURA
 Wedding
 Paket 1 : Rp. 700.000
 - 2 Puff
 - Cetak Album
 - 2x 10R + FIGURA
 Dekorasi
 - Cetak Album
 FREE 2x 20R SUPER + FIGURA
 LEBIH DARI 8 RAGI
 FREE 20R SUPER + FIGURA



BAKSO & MIE AYAM 3
 Sumber Rezeki Group CABANG
BELI 1 GRATIS 1
 23 - 25 Maret 2020
 Cabang Jatimulyo - Kauman
 Rp. 5.000
 085 646 509 562
 @bakso_cuangking








IMPLEMENTASI PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF DENGAN MODEL *ANCHORED INSTRUCTION* BERBASIS SONY VEGAS DI ERA PANDEMI COVID 19

**Ratno Susanto, M.Pd.²²
IKIP Budi Utomo Malang**

“Pembelajaran secara daring, baik secara interaktif maupun non interaktif perlu dilakukan meskipun tidak semua dapat melakukan dengan baik, hal tersebut muncul akibat lahirnya globalisasi yang menghasilkan perubahan dalam pendidikan dan pelatihan.”

Secara mendasar pendidikan jasmani adaptif adalah sama dengan pendidikan jasmani biasa. Pendidikan jasmani merupakan salah satu aspek dari seluruh proses pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani adaptif merupakan suatu sistem penyampaian layanan yang bersifat menyeluruh (comprehensif) dan dirancang untuk mengetahui, menemukan dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor. Hampir semua jenis ketunaan Anak Luar Biasa memiliki masalah dalam ranah psikomotor. Masalah psikomotor sebagai akibat dari keterbatasan kemampuan sensomotorik, keterbatasan dalam

²² Lahir di Mojokerto, 23 Juni 1990, Penulis merupakan Dosen IKIP Budi Utomo Malang dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Penulis menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (2013), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di IKIP Budi Utomo Malang pada program studi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (2015).

kemampuan belajar. Sebagian Anak Luar Biasa bermasalah dalam interaksi sosial dan tingkah laku. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa peranan pendidikan jasmani bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) sangat besar dan akan mampu mengembangkan mengkoreksi kelainan dan keterbatasan tersebut.

Program Pengajaran Penjas adaptif harus dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu ABK. Untuk itu pendidikan jasmani adaptif mengacu pada suatu program kesegaran jasmani yang progresif, selalu berkembang dan atau latihan otot-otot besar. Dengan demikian tingkat perkembangan ABK akan dapat mendekati tingkat kemampuan teman sebayanya. Apabila program pendidikan jasmani adaptif dapat mewujudkan hal tersebut diatas, maka pendidikan jasmani adaptif dapat membantu siswa melakukan penyesuaian sosial dan mengembangkan perasaan siswa memiliki harga diri. Perasaan ini akan dapat membawa siswa berperilaku dan bersikap sebagai subyek bukan sebagai obyek dilingkungannya. Peserta didik yang berkebutuhan khusus perlu mendapatkan layanan belajar khusus yang disesuaikan dengan kondisinya dalam setiap mata pelajaran. Khusus pelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) peserta didik yang berkebutuhan khusus perlu mendapatkan layanan yang khusus. Layanan khusus tersebut disebut dengan pendidikan jasmani adaptif. Pendidikan jasmani adaptif adalah pendidikan melalui program aktivitas jasmani yang dimodifikasi untuk memungkinkan individu dengan kelainan memperoleh kesempatan untuk berpartisipasi dengan aman, sukses dan memperoleh kepuasan (Hosni, I., 2013: 98)

Pandemi wabah Covid-19 di tanah air menerjang berbagai sektor publik yang berdampak dengan berbagai masalah dan krisis. Tidak terkecuali sektor Pendidikan Pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud)



akhirnya menerapkan kebijakan Belajar dari Rumah atau learning from home. Sebelumnya, kementerian yang digawangi Mendikbud Nadiem Anwar Makarim ini mengeluarkan kebijakan Merdeka Belajar. Plt. Direktur Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar dan Menengah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Hamid Muhammad menjelaskan, sebagai upaya untuk menegakkan Kegiatan Belajar Bengajar (KBM) di tengah Pandemi Covid-19, Kemendikbud telah mengatur kebijakan melalui Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 Kementerian Pendidikan yang memuat empat hal tersebut. Ada empat pokok utama strategi yang diusung Kemendikbud.

Pertama adalah pembelajaran secara daring, baik secara interaktif maupun non interaktif. Hal ini perlu dilakukan meskipun tidak semua anak-anak dapat melakukan itu karena faktor infrastruktur. Dalam hal ini, kata Hamid, paling penting adalah pembelajaran harus terjadi meski di rumah. "Tanpa para guru harus memiliki target bahwa kurikulum harus tercapai. Bukan memindahkan sekolah di rumah, namun pilihlah materi-materi esensial yang perlu dilakukan oleh anak-anak di rumah," jelas Hamid dalam telekonferensi bersama para guru dan pegiat pendidikan di Media Center Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 di Graha Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) Jakarta, Sabtu (2/5). Kedua adalah tenaga pengajar atau guru harus memberikan pendidikan kepada anak-anak tentang kecakapan hidup, yakni pendidikan yang bersifat kontekstual sesuai kondisi rumah masing-masing, terutama pengertian tentang Covid-19, mengenai karakteristik, cara menghindarinya dan bagaimana cara agar seseorang tidak terjangkit. Ketiga adalah pembelajaran di rumah harus disesuaikan dengan minat dan kondisi masing-masing anak. "Jadi jangan disama-ratakan untuk semua anak, harus memperhatikan semua kondisi lingkungan anak-anak, termasuk akses terhadap internet," ujar Hamid. Keempat adalah bagi para tenaga pengajar



atau guru, tugas-tugas yang diberikan kepada siswa tidak harus dinilai seperti biasanya di Sekolah, akan tetapi penilaian lebih banyak kualitatif yang sifatnya memberi motivasi kepada anak-anak.

Paradigma masa depan di dalam kecenderungan yang menyeluruh (Roll, R. 1997) adalah sebuah dorongan pasar multimedia. Dampak kuat dari lahirnya globalisasi akan menghasilkan perubahan dalam pendidikan dan pelatihan. Untuk itulah diperlukan ilmu pendidikan dan metode-metode pembelajaran yang baru. Yang perlu digaris bawahi dari pernyataan Roll adalah "Teknologi tinggi hendaknya untuk menjangkau yang tidak terjangkau, dan ketepatan teknologi tinggi adalah apabila infrastrukturnya digunakan secara bijak. Saat ini, pendidikan berada di masa pengetahuan (***knowledge age***) dengan percepatan peningkatan pengetahuan yang luar biasa. Percepatan peningkatan pengetahuan ini didukung oleh penerapan media dan teknologi digital yang disebut dengan ***information super highway*** (Gates, 1996 dalam Azhar Arsyad, 2011).

Pada tahun 1989, Bishop G. telah meramalkan bahwa pendidikan di masa depan cenderung menjadi luwes, terbuka, beraneka ragam, terjangkau oleh siapapun yang ingin belajar tanpa mengenal usia, jenis kelamin, pengalaman belajar sebelumnya, dan sebagainya. Dengan kemajuan teknologi komunikasi yang baru, model penyampaian melalui banyak jalur berbasis multimedia terus berkembang sebagai suatu alat yang sangat handal. Kemampuan untuk menggabungkan teks, diagram, dan gambar dengan video dan suara sangat menunjang kemampuan mentransmisikan informasi yang bermakna dan pembangunan teknologi yang bersifat maya (***virtual***).

Association for Education and Communication Technology (AECT), mengartikan kata media sebagai segala bentuk dan saluran yang dipergunakan untuk proses informasi. *National*



Education Association (NEA) mendefinisikan media sebagai segala benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrumen yang dipergunakan untuk kegiatan tersebut (Muhson, 2010). Bretz (dalam Sanaky, 2009) mengidentifikasi ciri utama dari media menjadi tiga unsur pokok, yaitu suara, visual, dan gerak. Visual dibedakan menjadi tiga yaitu gambar, garis, dan simbol yang merupakan suatu kontinum dari bentuk yang dapat ditangkap dengan indera penglihatan. Di samping itu, Bretz juga membedakan antara media siar (*telecommunication*) dan media rekam (*recording*) sehingga terdapat delapan klasifikasi media: (1) media audio visual gerak, (2) media audio visual diam, (3) media audio visual semi gerak, (3) media visual gerak, (5) media visual diam, (6) media semi gerak, (7) media audio, dan (8) media cetak.

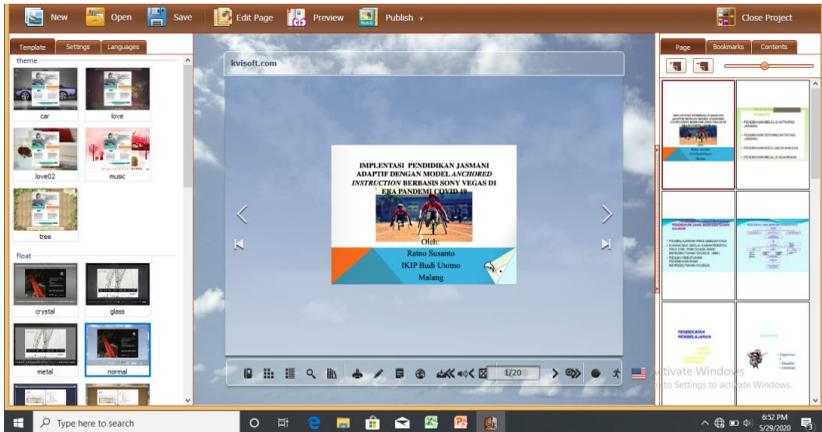
Sony Vegas merupakan software yang berfungsi untuk membuat video atau mengedit video baik dalam bentuk film, film dokumenter, maupun film durasi pendek. Penggunaan software sony vegas pro 11 dalam mendesain media pembelajaran. Desain media pembelajaran berbasis audio dan visual dapat diharapkan mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar mahasiswa karena lebih bervariasi dan mendapat respon positif dari siswa serta memfasilitasi mahasiswa agar dapat memahami matakuliah Tennis Lapangan Sony Vegas Pro adalah sebuah software khusus untuk video dan audio editing. Saat ini Sony Vegas Pro bukan menjadi tandingan Adobe Premire, sementara Sony Vegas Pro memang belum sepopuler Adobe Premire yang didukung begitu banyak plug-in. Selain itu, Sony Vegas Movie Studio juga merupakan program video editing yang powerful dan membuat DVD yang berkualitas yang mana selalu diberikan oleh Sony untuk banyak produk.

Program ini memberikan dimensi baru untuk home movies mereka yang menggunakan program ini, dengan banyaknya pilihan fitur sehingga Anda dapat membuat video berkualitas



secara professional, termasuk transisi, judul dan efek khusus termasuk type efek dalam green screen employess yang selalu ada dalam suatu film. Dengan Sony Vegas Movie Studio dapat menggambar dengan tool yang bermanfaat seperti zoom, rotation dan kemampuan untuk melihat foto dalam format widescreen yang memungkinkan film untuk bergerak meskipun berupa gambar, memungkinkan format film dalam kecepatan tinggi, yang mana kemudian Anda dapat berbagi terhadap situs web seperti YouTube atau MySpace, atau jika Anda lebih senang terukir dalam bentuk DVD, dimana Anda dapat membuat menu yang bergerak dan navigasi sendiri. Disamping kemampuan untuk membuat soundtracks Anda sendiri untuk suatu video, termasuk lebih dari 40 template untuk berbagai menu yang berbeda-beda sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan Anda. Sebuah program yang luar biasa yang akan memenuhi semua kebutuhan user yang sudah professional dan amatir untuk membuat dan mengedit video. Ini hanya berlaku dalam bahasa Spanyol tetapi penulis web telah memberlakukannya dalam bahasa Inggris, Jerman, Prancis dan Japanese. Tetapi *Sony Vegas Pro memiliki banyak kemudahan* yang tidak dimiliki Adobe Premiere. Sony Vegas Pro memiliki interface pada panel langsung tampak dilayar dan fitur Drag and Drop. Bahkan dapat menggunakan multiple monitor. Misalnya anda memiliki 2 monitor, sementara 1 monitor digunakan untuk editing, sedangkan monitor lainnya dapat digunakan untuk display hasil video editing.





Gambar 1: Media Sony Vegas

Model pembelajaran *Anchored Instruction* menuntut mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar. Sehingga mahasiswa yang dominan berperan dalam proses pembelajaran, sedangkan dosen hanya berperan sebagai fasilitator dan motivator. Materi pembelajaran tidak disajikan dalam bentuk jadi, tetapi harus merupakan temuan dari siswa sehingga pembelajaran akan semakin bermakna. Kombinasi Media media dengan model pembelajaran *Anchored Instruction* akan menghasilkan sebuah sekema pembelajaran yang inovatif. Model pembelajaran *anchored instruction* merupakan model pembelajaran yang berbasis teknologi yang dikembangkan oleh *The Cognition and Technology Group at Vanderbilt University* yang dipimpin oleh John Bransford (Hamalik, 2013:43). Konsep-konsep dalam ilmu pengetahuan menjadi lebih jelas ketika mahasiswa dapat mengeksplorasi kemampuan mereka dalam berbagai pengaturan. *Anchored instruction* telah mampu membantu mahasiswa memahami permasalahan atau isu dengan membuat skenario video yang melibatkan benda-benda kontekstual (Rabinowitz dalam buku Prayitno, 2011).

Model pembelajaran *anchored instruction* dibandingkan dengan model pembelajaran lain lebih menunjukkan sikap



positif mahasiswa terhadap aktivitas belajar mereka. Sedangkan dalam segi pengetahuan yang didapat oleh peserta didik yang kebutuhan khusus, setelah penerapan model *anchored instruction* menunjukkan data yang lebih efektif. Model *anchored instruction* dengan menggunakan multimedia dan video pada pembelajaran membuktikan efektifitas pembelajaran yang lebih baik (Elcin, *et al*, 2014). Keuntungan utama membantu ABK mengidentifikasi dan menentukan masalah mereka sendiri, membantu pengembangan berbagai keterampilan penelitian, mendorong pandangan belajar sebagai alat untuk mencapai tujuan, menerapkan pembelajaran pada konteks di luar lingkungan belajar, dan membantu guru mengembangkan kerangka kerja kognitif yang akan memungkinkan mereka untuk mengasimilasi pembelajaran baru (Duncan, *et al*: 2010). Informasi visual maupun audio visual yang diberikan melalui Model *pembelajaran anchored instrction* dapat mempermudah mahasiswa untuk memahami instruksi atas konsep yang mereka pelajari, Multimedia dalam Model *pembelajaran anchored instrction* menunjukkan motivasi mahasiswa untuk belajar dan mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa baik mahasiswa yang memiliki masalah belajar maupun tidak. Model pembelajaran *anchored instrction* dirancang, berdasarkan *video-based format* yang disebut "anchor" atau "kasus" yang memberikan dasar untuk eksplorasi dan kolaborasi dalam memecahkan masalah. Cerita dalam video menggambarkan kehidupan nyata yang dapat dieksplorasi di berbagai tingkatan. Video tersebut dirancang untuk memungkinkan guru serta mahasiswa untuk menghubungkan pengetahuan matematika dengan pelajaran lainnya dengan menjelajahi lingkungan dari sudut pandang yang berbeda.

Model pembelajaran *anchored instrction* hampir sama dengan pembelajaran berbasis masalah, hanya saja cerita (masalah) yang disajikan bertujuan untuk “dieksplorasi dan



didiskusikan tidak sekedar dibaca atau dilihat” (Bransford dalam Oliver,1999). Esensi dari Model pembelajaran *anchored instrction* adalah “anchor” atau menempatkan instruksi pada pemecahan masalah bermakna yang sesuai dengan konteks nyata. Penempatan masalah sesuai dengan konteks yang nyata itulah yang disebut dengan *macro context* karena melibatkan situasi yang kompleks yang mengharuskan mahasiswa untuk merumuskan dan memecahkan masalah yang saling berhubungan antara sub-sub masalah (Bransford dalam Biswas, 1997). AI adalah model pembelajaran yang mana guru berusaha membantu mahasiswa menjadi aktif dalam pembelajaran yang dikondisikan dalam instruksi yang menarik dan pemecahan masalah yang nyata, dimana peserta didik nanti mendengarkan visual dari video “anchor” dan memecahkan masalah yang terdapat dalm cerita video tersebut. Dalam video berisi masalah-masalah yang kompleks dengan cerita yang kontekstual yang membantu aktifitas pembelajaran mencapai tujuan pencapaian konsep (Reed, 2011:32). Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006), “siswa belajar karena didorong oleh kekuatan mentalnya. Kekuatan mental itu berupa keinginan, perhatian, kemauan, atau cita-cita”. Kekuatan mental tersebut dapat tergolong rendah atau tinggi. Ada psikologi pendidikan yang menyebut kekuatan mental yang mendorong terjadinya belajar tersebut sebagai motivasi belajar. Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar. Ada tiga komponen utama dalam motivasi yaitu (i) kebutuhan, (ii) dorongan, (iii) tujuan. Kebutuhan teijadi bila individu merasa ada ketidakseimbangan antara apa yang ia miliki dan ia harapkan. Dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan. Tujuan adalah hal yang ingin dicapai oleh seorang individu. Tujuan tersebut mengarahkan perilaku dalam hal ini perilaku belajar.



Strategi itu dimunculkan berdasarkan tema 'Hari Pendidikan Nasional Belajar dari Covid-19' yang dikeluarkan Kemendikbud. "Kita harus belajar dari apa yang kita alami selama ini termasuk juga kita belajar bersama dalam era pandemi Covid-19 ini. Oleh sebab itu berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menciptakan aplikasi buat pembelajaran anak ABK yang berupa audio dan video yang berbasis sony vegas dengan model instruction. Pembelajaran berbasis aplikasi sony vegas dengan model *anchored instruction* sangatlah bermanfaat bagi orang tua saat membimbing adik- adik yang berkebutuhan khusus dengan model anchored instruction. Apalagi saat covid 19 seperti ini harus stay at home and selalu jaga jarak serta tetap berolahraga demi keluarga sehat, Indonesia bebas covid 19



Daftar Pustaka

- Azhar Arsyad. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers
- Dimiyati dkk, 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. Renika Cipta
- Hamalik, O. 2013. *Media Pendidikan, Cetakan VII*, Bandung: PT Citra Aditya Bakti
- Hosni, I. 2003. *Pembelajaran Adaptif*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas
- <https://m.mediaindonesia.com/read/detail/310463-merdeka-belajar-di-era-pandemi-covid-19>
- <https://m.republika.co.id/berita/q9oz63380/strategi-belajar-kemendikbud-di-masa-pandemi-covid19>
- Muhson, A. 2010. *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi*. Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol. VIII. No. 2
- Prayitno, E. (2011). *Motivasi dalam belajar*. Jakarta: P2LPTK, 10
- Ratno Susanto, dkk. *Students' Critical Thinking Ability in Tennis Mathematics of Physical Health Education and Recreation*. International Journal of Scientific and Research Publications, Vol. IX. No. 9
- Reed, S.K. 2011. *Kognisi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika
- Sanaky, H.AH. 2009. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Safiria Insania Press
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung
- Tarigan, Beltasar. (2002). *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Bandung: FPOK – UPI.





BAB VI

AKTIFITAS FISIK MENGUNAKAN TEKNOLOGI DARING





PEMBINAAN KONDISI FISIK DENGAN TUTORIAL VIDEO WORKOUT HOME EXERCISE SAAT PANDEMI COVID19

Puspodari, M.Pd.²³
Universitas Nusantara PGRI Kediri

“Keadaan fisik berpengaruh terhadap produktivitas kerja sehingga latihan yang mengarah pada pembinaan kondisi fisik jelas semakin diyakini manfaatnya, pembinaan kondisi fisik di tengah pandemi tetap dapat dilakukan secara daring melalui tutorial video.”

Dalam perkuliahan Pembinaan Kondisi Fisik membahas konsep, prinsip, norma, metode dan bentuk latihan fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Serta pengembangan-pengembangan kondisi fisik lainnya dari komponen kondisi fisik (dasar) seperti power, stamina agilitas, daya tahan otot dan sebagainya. Tujuan perkuliahan Pembinaan Kondisi Fisik mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep, prinsip, norma, metode dan bentuk latihan kondisi fisik, dan mampu mengaplikasikan ilmu-ilmu tersebut, serta mampu membuat program latihan secara umum dan per cabang olahraga.

²³ Penulis lahir di Kediri, 9 Mei 1990. Penulis merupakan Dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam bidang Pendidikan Jasmani, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepeleatihan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2011), gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2013).

Dalam hampir semua kegiatan manusia sehari-hari, baik dalam kegiatan fisik maupun kegiatan non fisik, kondisi fisik seseorang sangat berpengaruh. Disamping peranan langsung dari keadaan fisik terhadap produktivitas kerja yang jelas semakin diyakini manfaatnya, masih banyak sisi lain dari penampilan fisik yang berpengaruh terhadap peran kita sehari-hari. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan lain sebagainya.

Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Karena kondisi fisik yang baik, akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Untuk itu maka program latihan kondisi fisik harus ditata, dirancang dan dilakukan secara baik dan sistematis agar bisa meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Perkuliahan pembinaan kondisi fisik membahas teori dan praktek latihan fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, daya tahan otot, stamina, kecepatan reaksi, koordinasi dan keseimbangan. Dalam setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan



dan yang harus dilatih dengan baik. Oleh karena itu harus difahami terlebih dahulu batasan atau definisi serta bentuk-bentuk latihan bagi setiap unsur fisik tersebut.

Pada saat wabah COVID-19 ini muncul seluruh aktivitas manusia dibatasi, termasuk kegiatan pembelajaran. Baik di jenjang sekolah dasar sampai jenjang perkuliahan mulai menerapkan kegiatan belajar dari rumah. Hal ini dilakukan guna membatasi penyebaran virus yang masif. Kebijakan belajar dari rumah mulai diterapkan pada tanggal 9 Maret 2020 setelah menteri pendidikan dan kebudayaan mengeluarkan surat edaran nomor 2 tahun 2020 dan nomor 3 tahun 2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19).

Proses perkuliahan secara daring dinilai sebagai tantangan baru di dalam era revolusi industri 4.0, apalagi di tengah pandemi seperti sekarang ini. Hal tersebut dikarenakan ditahun ini Indonesia secara resmi baru mengeluarkan kebijakan pendidikan tinggi yang secara spesifik merespon tuntutan revolusi industri 4.0, dengan kebijakan yang disebut dengan kampus merdeka. Program ini membuka ruang sangat luas bagi mahasiswa untuk menentukan sendiri bidang-bidang pembelajaran yang menjadi fokus dan minatnya. Tantangan bagi dosen dan mahasiswa memang terkait pada pemanfaatan teknologi pembelajaran yang harus terus ditingkatkan kualitasnya. Terlebih Muatan pembelajaran daring masih perlu terus disempurnakan agar lebih interaktif sehingga memungkinkan mahasiswa dapat lebih terlibat (*engaged*) dalam proses pembelajaran.

Inovasi dalam perkuliahan pembinaan kondisi fisik secara daring diwujudkan dengan membuat video workout home exercise. Latihan yang dilakukan disesuaikan dengan tujuan yang diinginkan. Salah satu model latihan yang mampu



memaksimalkan kinerja kardiovaskular adalah *High-Intensity Interval Training* atau yang biasa disingkat dengan HIIT merupakan bentuk pelatihan interval, dimana gerakan intensif dilakukan dalam periode yang singkat dan diselingi dengan periode pemulihan. Meski hanya memakan waktu 10 sampai 30 menit, bentuk pelatihan. Olahraga HIIT saat ini kian populer. Disaat banyak orang tidak punya cukup waktu untuk berolahraga, HIIT hadir dengan menawarkan manfaat kebugaran maksimal yang bisa didapat dalam waktu minimal.

High Intensity Interval Training adalah latihan yang menggabungkan latihan otot dan kardio, dengan waktu istirahat yang sedikit, sehingga denyut jantung tetap tinggi (hingga 70-80 persen maksimum). Jadi, dengan latihan ini, bisa didapatkan hasil maksimal dengan durasi latihan yang sebentar. Sebelum memulainya didahului dengan pemanasan dan diakhiri pendinginan. Berikut ini adalah gerakan-gerakan latihan cardio yang dapat disusun sebagai tutorial video singkat yang bisa dilakukan dirumah :

1. Gerakan Jumping Jack

Jumping jack dianggap sebagai gerakan yang menyenangkan dan juga ampuh untuk melangsingkan tubuh. Cara melakukan *jumping jack* adalah dengan berdiri tegak dengan kaki rapat dan tangan berada di samping tubuh. Kemudian lompat dan lebarkan kaki sambil mengangkat kedua tangan ke atas. Setelah itu lompat lagi dan kembali ke posisi tegak seperti semula.



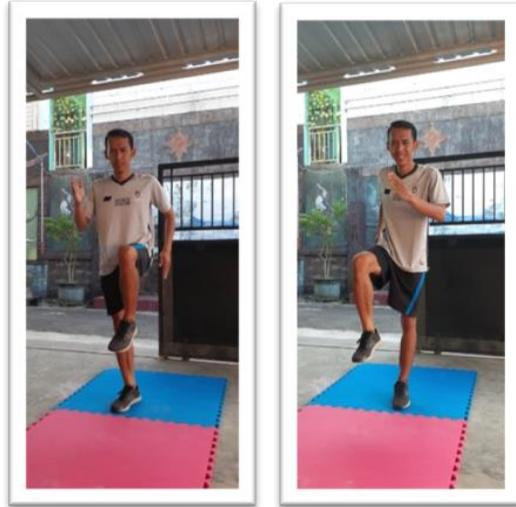


Gambar 1. Gerakan Jumping Jack

2. Gerakan High Knee

Gerakan high knee berikut adalah yang paling efektif membakar lemak di sekitar paha dan mengencangkannya. Untuk melakukan gerakan high knees, berlari di tempat. Kemudian angkat paha satu-satu setinggi-tingginya. Sambil berlari, gerakkan tangan dan lenganmu ke depan dan ke belakang membentuk sudut 90 derajat.





Gambar 2. Gerakan High Knee

3. Mountain Climber

Mountain climber adalah gerakan yang bisa membantu menguatkan otot dada, paha, bahu dan lenganmu. Mulailah gerakan ini dengan memposisikan tubuh seperti akan melakukan high plank (push-up dengan posisi tangan lurus 180 derajat). Lalu angkat lututmu satu per satu ke arah dada. Usahakan agar tubuh bagian atasmu tak bergerak sembari kamu mengangkat lutut.



Gambar 3. Gerakan Mountain Climber



4. High to low plank

Cara melakukan high to low plank :

Lakukan awalan seperti akan melakukan plank biasa, ubah posisi lenganmu. Jika biasanya plank biasa bertumpu dengan siku, secara bergantian ubah tumpuan menjadi di telapak tanganmu. Memang terlihat cukup gampang dilakukan, tetapi pada kenyataanya cukup susah dilakukan apalagi dalam durasi yang singkat.

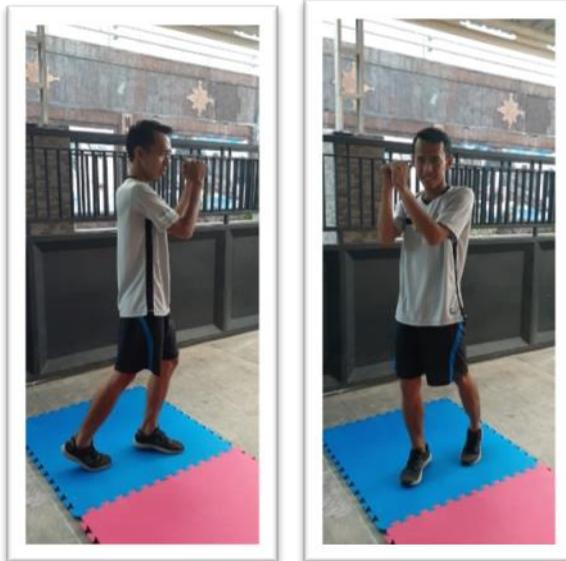


Gambar 4. Gerakan High to low plank



5. Standing Twist

Cara melakukan standing twist: Mulai dengan berdiri, tumpuan pada salah satu kaki kemudian secara cepat ubahlah tumpuan pada kaki lainnya. Untuk mempermudah gerakan, kamu bisa satukan kedua tanganmu didepan dada.



Gambar 5. Gerakan Standing Twist

HIIT hadir dengan menawarkan manfaat kebugaran maksimal yang bisa didapat dalam waktu minimal. Berikut ini beberapa manfaat tersebut.

1. Membakar banyak kalori dalam waktu yang singkat
2. Meningkatkan metabolisme tubuh setelah latihan
3. Membantu menurunkan presentase lemak
4. Meningkatkan konsumsi oksigen
5. Meningkatkan kesehatan kardiovaskuler
6. Menurunkan kadar gula darah



7. Membantu mempertahankan massa otot

Dengan membuat tutorial video work outexercise mahasiswa lebih inovatif dalam menyusun program latihan dari rumah dan mampu menerapkan dalam aktifitas olahraga guna meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi saat ini.







CIRCUIT TRAINING AT HOME MELAWAN COVID-19

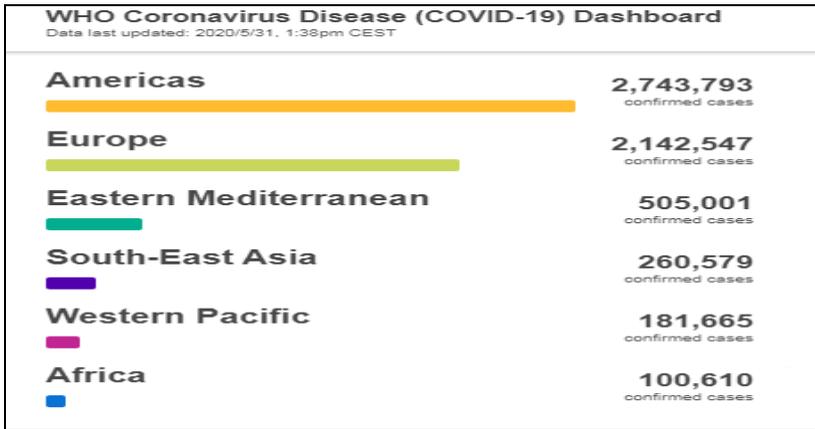
**Arief Nur Wahyudi, M.Pd.²⁴
STKIP MODERN Ngawi**

“Metode latihan yang dapat dilakukan secara mandiri selama masa pandemi adalah latihan sirkuit, metode tersebut merupakan cara terbaik untuk meningkatkan mobilitas, kekuatan dan stamina yang terdiri dari 6-10 latihan dengan cara menyelesaikan latihan satu per satu.”

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi menyatakan virus Corona COVID19 sebagai pandemi global. Menurut WHO, pandemi adalah skala penyebaran penyakit yang terjadi secara global di seluruh dunia. Namun, ini tidak memiliki sangkut paut dengan perubahan pada karakteristik penyakitnya. suatu wabah sebagai pandemi artinya WHO memberi signal pada pemerintah semua negara untuk meningkatkan kesiagaan serta menyiapkan strategi untuk menangani wabah. Hal ini dikarenakan saat sebuah pandemi dinyatakan, artinya ada kemungkinan penyebaran secara kolektif terjadi. Hingga 31 mei 2020 terdapat total 5,934,936 kasus terkonfirmasi dan jumlah

²⁴ Penulis lahir di Ngawi, 26 november 1991. Penulis merupakan dosen STKIP Modern Ngawi di program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana pendidikan kepelatihan olahraga UNESA (2015) lalu menyelesaikan pendidikan magister pendidikan olahraga UNESA (2017). Penulis saat ini menjadi wakil ketua 3 bidang kemahasiswaan dan kerja sama di STKIP Modern Ngawi. Penulis menggemari sepakbola, saat ini memiliki C AFC License sepakbola dan melatih di Persinga Ngawi.

korban yang meninggal mencapai 367,166, adapun sebarannya untuk lebih jelas lihat tabel dibawah ini.



Gambar 1. Persebaran COVID-19

Sumber: Data WHO

Indonesia sampai hari ini tulisan ini dibuat telah terjadi 25,773 kasus terkonfirmasi dan 1,573 dinyatakan meninggal dunia. Langkah pemerintah untuk memutus virus ini dengan cara PSBB, WFH dan protokoler-protokoler yang disusun ternyata belum bisa berdampak signifikan, dalam hal ini masyarakat perlu memiliki kesadaran melakukan langkah preventif secara individu. Virus covid-19 menyerang saluran pernafasan dan melemahkan sistem imun. Untuk itu, masyarakat harus memastikan imunitas tetap terjaga. Apalagi, imunitas setiap orang berbeda kemampuannya, tergantung pada usia, riwayat hidup, dan gaya hidup. Adapun Imun dihasilkan oleh kelenjar thymus sebagai daya tahan tubuh alami yang bertugas melawan penyakit.

Salah satu metode latihan yang bisa dilakukan dirumah dimasa pandemi ini adalah latihan sirkuit (*circuit training*). Latihan sirkuit merupakan salah satu metode pengkondisian yang pada mulanya dipelopori oleh Morgan dan Admson pada tahun 1953 *University of leeds* di inggris. Latihan sirkuit (*circuit*



training) adalah cara terbaik untuk meningkatkan mobilitas, kekuatan dan stamina. Latihan sirkuit terdiri dari 6-10 latihan dengan cara menyelesaikan latihan satu per satu. Setiap latihan dilakukan dengan jumlah pengulangan tertentu dan waktu tertentu sebelum pindah ke latihan berikutnya. Latihan dalam setiap rangkaian dipisahkan oleh waktu istirahat yang pendek, dan masing masing rangkaian dipisahkan oleh periode istirahat lebih lama. Jumlah sirkuit dilakukan selama sesi latihan dapat bervariasi dari dua sampai enam tergantung pada tingkat latihan (pemula, menengah, atau lanjut), periode masa latihan (persiapan atau kompetisi) dan tujuan latihan (brianmac.co.uk/circuit.training, 2015).

Beberapa faktor yang harus diperhatikan (Klika, 2013) adalah pos terdiri antara delapan (8) sampai lima belas (15) pos yang berbeda yang paling umum. Masing-masing latihan perlu memilih untuk potensinya didalam mengembangkan kualitas, apakah itu untuk kebugaran secara umum dan yang berhubungan dengan kekuatan. Berikut ini adalah karakteristik latihan *circuit training*:

1. Membentuk kekuatan untuk seluruh kelompok otot utama dalam tubuh
2. Menggunakan kelompok otot besar untuk membentuk daya tahan dari intensitas aerobik.
3. Menciptakan keseimbangan kekuatan diseluruh tubuh.
4. Bisa ditentukan model latihan setiap pos, sesuai dengan kebutuhan
5. Aman untuk dilakukan karena hanya membutuhkan ruang satu lantai yang datar
6. Lebih interaktif terhadap atlet yang melakukannya, karena variasi latihan yang beragam
7. Memudahkan pengaturan waktu istirahat.

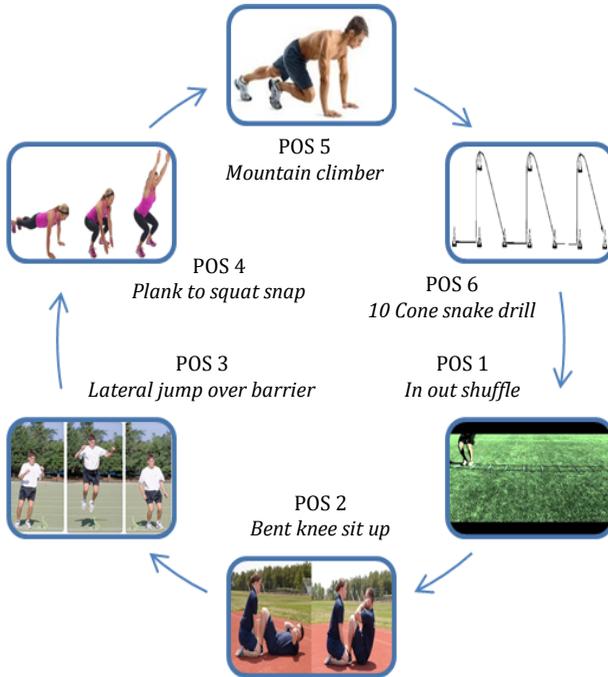


Bentuk Latihan sirkuit (*circuit training*) memiliki tiga karakteristik yaitu:

1. Meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan kebugaran otot.
2. Menerapkan prinsip tahanan progresif.
3. Memungkinkan banyak individu berlatih dalam waktu yang sama, didasarkan pada kemampuan tiap individu, dan memperoleh latihan maksimal dalam waktu pendek.

Pemilihan jenis beban latihan tiap pos tergantung pada aspek yang menjadi tujuan atau sasaran utama yang ingin dicapai. Petunjuk umum latihan sirkuit Menurut Bompa (2015: p 233) sebagai berikut: 1) frekuensi latihan sebaiknya tiga kali perminggu, 2) biasanya sirkuit dilakukan 2-3 kali tiap pos, 3) berisi 6-15 pos, 4) beban tiap latihan antara 40%-50% dari maksimum ulangan tunggal, 5) jumlah ulangan pada tiap pos 75%-100% dari jumlah maksimum yang dapat dicapai dari periode kerja, dan 6) periode kerja selama 15-30 detik dan periode istirahat 15-60 detik. Berikut ini adalah contoh gerakan sederhana latihan sirkuit training yang bisa dilakukan dirumah untuk menjaga kebugaran dan imunitas.





Gambar 2. Alur Circuit Training

Program latihan *circuit training* dimasa pandemi seperti ini sangat disarankan untuk berada pada intensitas moderate, sehingga bisa dilakukan oleh siapapun dan tidak akan terjadi *over training*. Dasar penyusunan program latihan *circuit* mengacu pada penelitian vikesh kumar 2016 yang berjudul “*Effect of circuit training program on selected motor abilities among university male*” dapat disimpulkan bahwa 20 sampai 30 detik waktu kerja pada setiap latihan dengan diikuti 20 sampai 30 detik pemulihan. Mereka melakukan 2 sampai 4 set dengan 2 sampai 3 menit pemulihan antara setiap set. Hasil penelitian menyatakan bahwa *Circuit training* telah secara signifikan meningkatkan kebugaran, kecepatan, kekuatan kaki, kelincahan dari subyek.



Tabel 1. Contoh program latihan circuit training

Keterangan	Sirkuit Training
Lama latihan	Selama masa pandemi Covid19
Frekuensi	3 Kali perminggu
Jumlah Sirkuit	Pos 1 (<i>In out shuffle</i>).
	Pos 2 (<i>Bent knee sit up</i>).
	Pos 3 (<i>Lateral jump over barrier</i>)
	Pos 4 (<i>Plank to squat snap</i>)
	Pos 5 (<i>Mountain climber</i>)
	Pos 6 (<i>10 cone snake drill</i>)
Waktu kerja	30 detik
Waktu Rest	60 detik
Intensitas	50 - 60%
Seri	2-4 seri
Waktu rest tiap seri	120 detik
Repetisi	

Sirkuit training merupakan program latihan variatif yang bisa dilaksanakan dirumah dengan berbagai modifikasi sarana dan prasarana yang ada disekitar tempat tinggal kita. Adapun contoh gerakan yang saya gunakan merupakan contoh kecil dari banyaknya gerakan yang dapat digunakan dan terdiri dari 6 pos. Dengan adanya 6 pos, kita bisa mengajak anggota keluarga melakukan olahraga bersama secara bergantian melewati berbagai pos. Kesadaran berolahraga secara individu maupun kelompok keluarga harus dipromosikan selain protokoler yang dikeluarkan oleh pemerintah. Olahraga menjadi hal yang penting dan harus dilakukan masyarakat di tengah pandemi COVID-19. Sebab aktivitas olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat dipastikan bahwa imunitas menjadi kuat sebagai pertahanan melawan virus SARS-CoV-2 penyebab COVID-19.



Daftar Rujukan

- Anuradha. K. N and R. Gandhi, 2014. "Effect of Circuit Training On Selected Physical And Physical Variables Among School Student". *Indian Streams Research Journal* ISSN 2230-7850 Volume 4. Issue 5.
- Bompa, Tudor. 2015. *Periodization Training for Sport Third Edition*. Human Kinetics
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta : Depdiknas
- <https://www.brianmac.co.uk/circuit.htm>
- <https://covid19.who.int/>
- <https://www.acefitness.org/acefit/fitness-fact-article/circuittraining>
- Klika at all, 2013. High Intensity Circuit Training using Body Weight: Maximum Results With Minimal Investment, *ACSM's Health & Fitness Journal*, Vol. 17-Issue 3: p8-13.
- Kumar, V. 2016. Effect of Circuit Training Program on Selected Motor Abilities Among University Male. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. Volume 3, Issue 4 : 255-257.







PEMANFAATAN YOUTUBE DAN EDMODO SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN PRAKTIKUM MANDIRI

**Kukuh Pambuka Putra, S.Or., M.Kes., AIFO-P²⁵
Universitas Kristen Satya Wacana**

“Mewabahnya COVID-19 pada awal tahun 2020 ini memberi dampak yang sangat serius bagi sektor pendidikan dengan diterapkannya pembelajaran daring, penerapan penugasan praktikum mandiri terbimbing perlu dilakukan untuk menyasati pembelajaran praktikum.”

Pandemi dan dampaknya pada pembelajaran berbasis praktikum

Mewabahnya COVID-19 pada awal tahun 2020 ini memberi dampak yang sangat serius bagi semua sektor, termasuk sektor pendidikan. Banyak instansi pendidikan, baik sekolah maupun perguruan tinggi yang tidak dapat melaksanakan pembelajaran dengan tatap muka karena pemerintah menerapkan Physical Distancing dan kebijakan *Work From Home*

²⁵ Penulis lahir di Tulungagung pada 9 Januari 1990. Menempuh studi S1 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2008. Kemudian melanjutkan studi S2 Ilmu Kesehatan Olahraga di Universitas Airlangga pada 2013. Sejak 2016 menjadi dosen di Universitas Kristen Satya Wacana yang terletak di Kota Salatiga. Memperoleh sertifikasi AIFO-P dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (PAIFORI) pada tahun 2019.

(WFH). Sebagian besar, atau bahkan seluruh proses pembelajaran dialihkan menjadi pembelajaran daring. Pembelajaran daring cukup efektif untuk membantu instansi pendidikan menyalurkan materi belajar ke anak didik. Namun tidak semua materi dapat tersampaikan secara optimal karena banyak materi yang memerlukan adanya praktikum di dalamnya. Sebagai contoh materi tentang ilmu gerak (kinesiologi) yang diajarkan pada mahasiswa ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani. Beberapa contoh gerak dan analisis gerak memerlukan praktik secara langsung, namun tanpa perkuliahan tatap muka dan praktikum, materi tersebut mungkin tidak akan tersalurkan secara optimal. Oleh karena itu diperlukan strategi untuk menyasati pembelajaran praktikum yang tidak dapat dilakukan selama pandemi COVID-19 ini.

Praktikum Mandiri Terbimbing

Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk menyasati pembelajaran praktikum adalah dengan penugasan praktikum mandiri terbimbing. Yaitu suatu metode memberikan tugas kepada mahasiswa untuk melakukan praktikum secara mandiri di rumah dengan panduan yang telah disiapkan oleh dosen. Esensi dari pembelajaran praktikum adalah memberikan pengalaman kepada mahasiswa untuk belajar melakukan sesuatu yang merupakan bagian dari kompetensinya. Dosen perlu memastikan bahwa mahasiswa benar-benar telah melakukan praktikum dengan baik dan menguasai materi praktikum tersebut. Oleh karena itu dalam melaksanakan penugasan praktikum mandiri pun dosen harus memiliki kendali atas pelaksanaan praktikum meskipun tidak secara langsung. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penugasan praktikum mandiri adalah sebagai berikut:



1. Kesiapan Materi

Dosen perlu memastikan bahwa materi praktikum telah siap dan dapat dilakukan oleh mahasiswa di rumah. Dosen mungkin perlu untuk memperagakan sendiri terlebih dahulu sebelum menugaskan mahasiswa untuk melakukan. Jika dosen telah berhasil dalam melakukan peragaan dari awal hingga akhir, maka artinya materi tersebut dapat dilakukan juga oleh mahasiswa, sehingga materi dapat dikatakan siap untuk ditugaskan.

2. Kesiapan Media Penugasan

Jika materi telah siap, hal berikutnya adalah bagaimana cara menugaskan materi tersebut kepada mahasiswa agar mahasiswa paham apa yang harus dilakukan. Cara penugasan sangat berpengaruh terhadap pemahaman mahasiswa tentang apa yang harus dilakukan, dan kemudian berdampak pada hasil kerja mahasiswa. Ada 2 metode penugasan yang dianjurkan, yaitu menggunakan media file dokumen MS Word (docx) dan media visual menggunakan video. Dalam dokumen MS Word dosen dapat menuliskan secara rinci langkah-langkah praktikum yang harus dilakukan oleh mahasiswa. Dosen juga dapat menyertakan lembar kerja praktikum dan contoh penulisan laporan praktikum dalam 1 file. Metode kedua yaitu menggunakan media video sedikit lebih rumit dalam pembuatan, namun melalui video dosen dapat menjelaskan dengan lebih luwes dan rinci terkait praktikum yang harus dilakukan. Lembar kerja dan contoh penulisan laporan pun dapat ditunjukkan kepada mahasiswa meskipun dalam wujud gambar.

3. Metode Monitoring Pelaksanaan Praktikum

Salah satu hal tersulit dalam penugasan praktikum mandiri adalah cara melakukan monitoring dan memastikan bahwa mahasiswa melaksanakan dengan baik dan benar. Salah satu cara memastikan bahwa mahasiswa telah melakukan praktikum adalah dengan bukti video praktikum yang didalamnya terlihat



mahasiswa sedang melakukan praktikum. Video tersebut dapat juga digunakan untuk melihat proses pelaksanaan praktikum yang dilakukan mahasiswa secara mandiri, yang juga menjadi dasar bagi dosen untuk menilai kualitas hasil kerja mahasiswa.

4. Metode Pelaporan Hasil Praktikum

Laporan hasil praktikum umumnya berbentuk data yang ditulis oleh mahasiswa. Tidak jarang terdapat beberapa tabel, foto dan gambar ilustrasi. Hal-hal tersebut dapat dituliskan dan disisipkan dalam file MS Word. Kemudian file MS Word tersebut dikirimkan kepada dosen untuk diperiksa dan dinilai. Keuntungan pelaporan hasil praktikum dengan menggunakan MS Word adalah dosen dapat memeriksa tingkat kesamaan atau plagiasi hasil kerja mahasiswa tersebut menggunakan perangkat lunak khusus cek plagiasi seperti TURNITIN.

Youtube & Edmodo

Youtube adalah suatu situs yang memungkinkan seseorang untuk mengunggah video ke internet. Youtube terbuka bagi semua orang dan merupakan suatu media yang mudah dioperasikan oleh mahasiswa. Youtube dapat menjadi media bagi dosen untuk memberikan penugasan dan contoh-contoh dalam bentuk video. Youtube juga dapat menjadi media bagi mahasiswa untuk melaporkan proses pelaksanaan praktikum dalam bentuk video, yang sewaktu-waktu dapat dilihat dan diperiksa oleh dosen. Kelebihan penggunaan youtube adalah kemudahan akses. Mahasiswa dan dosen, bahkan semua orang dapat melihat video yang diunggah kapan saja. Dalam youtube juga terdapat pengaturan privasi jika mahasiswa atau dosen tidak ingin semua orang dapat mengakses video tersebut, sehingga penonton video tersebut dapat menjadi lebih tepat sasaran.



Edmodo merupakan suatu platform kelas online. Edmodo menyediakan fasilitas-fasilitas yang diperlukan untuk membuat sebuah kelas secara online. Dosen dapat memberikan tugas, mengunggah file materi, memberikan kuis, menilai dan berinteraksi dengan mahasiswa melalui situs edmodo. Melalui edmodo, dosen dapat menyampaikan tugas praktikum kepada mahasiswa, dan mahasiswa dapat menyampaikan laporan praktikum kepada dosen. Bahkan di tengah praktikum mahasiswa dapat berinteraksi dengan dosen dan rekan-rekan kelompoknya dengan fitur "*small group*". Diskusi terkait pelaksanaan dan hasil praktikum dapat dilakukan di edmodo tanpa harus online secara bersamaan karena konsep edmodo hampir sama seperti media sosial Facebook di mana setiap orang dapat memposting sesuatu dan orang lain dapat menanggapi posting tersebut di kolom komentar. Oleh karena itu edmodo menjadi platform yang sangat membantu dalam penugasan praktikum mandiri.

Pemanfaatan Youtube & Edmodo dalam Praktikum Mandiri

Pelaksanaan praktikum mandiri dimulai dari dosen menyiapkan materi praktikum dalam bentuk file MS Word. Dalam tahap pertama tersebut dosen dapat mendesain materi tersebut sedemikian rupa agar mudah dipahami oleh mahasiswa. Kemudian dosen memastikan bahwa materi tersebut dapat dilakukan oleh mahasiswa, dengan cara melakukan peragaan awal. Setelah dosen melakukan peragaan, dosen harus mengevaluasi apa yang mungkin akan menjadi kendala bagi mahasiswa, kemudian melakukan pembaruan pada file MS Word yang akan disebarakan kepada mahasiswa. Dosen dapat merekam peragaan yang dilakukan dalam bentuk video untuk memudahkan mahasiswa memahami praktikum yang dilakukan.

File MS Word yang sudah siap kemudian dibagikan kepada mahasiswa melalui edmodo, di mana mahasiswa sudah



tergabung di dalamnya. Mahasiswa dapat mengunduh file MS Word tersebut kapan saja. Video peragaan yang menjadi contoh bagi mahasiswa dapat diunggah ke youtube dan link dari video tersebut dapat dibagikan ke edmodo bersama file MS Word yang akan diunduh mahasiswa. Dengan demikian baik rincian instruksi praktikum maupun contohnya telah sampai pada mahasiswa. Mahasiswa kemudian melakukan praktikum secara mandiri dan proses pelaksanaan praktikum tersebut didokumentasikan dalam bentuk video. Hasil praktikum ditulis oleh mahasiswa ke dalam file MS Word dan video rekaman proses praktikum tersebut disunting menjadi sebuah file video utuh. File MS Word tersebut kemudian diunggah oleh mahasiswa ke situs edmodo, dan file video pelaksanaan praktikum diunggah ke youtube di mana link video tersebut kemudian disertakan dalam file MS Word yang dilaporkan kepada dosen. Dengan demikian baik laporan pelaksanaan praktikum maupun bukti pelaksanaannya telah sampai pada dosen.

Dosen kemudian mengunduh file MS Word yang diunggah mahasiswa, namun video pelaksanaan praktikum tidak perlu diunduh melainkan disimak secara online dalam youtube. Dosen dapat menyingkronkan antara laporan hasil praktikum berupa MS Word dengan video yang diunggah mahasiswa ke youtube. Jika terdapat kejanggalan, dosen dapat memeriksa lebih lanjut pada video tersebut karena video dalam youtube dapat diulang. Setelah proses pemeriksaan dan penilain selesai, dosen dapat memasukkan nilai praktikum mahasiswa dalam edmodo. Penilaian tersebut merupakan salah satu fitur edmodo yang dapat dimanfaatkan dosen untuk memudahkan rekapitulasi nilai pada akhir semester. Dengan demikian seluruh proses praktikum mandiri dapat terlaksana dan mahasiswa dapat melakukan praktikum di rumah.





KONSEP PEMBELAJARAN DARING DI TENGAH KETERBATASAN TEKNOLOGI INFORMASI MAHASISWA PENJASKESREK ASAL KEPULAUAN DI SUMENEP

Taufik Rahman, M.Pd.²⁶
STKIP PGRI Sumenep

“Selama pandemi COVID-19, rancangan penyampaian materi, tugas dan Ujian Tengah Semester (UTS) harus didesain menyesuaikan dengan situasi dan kondisi mahasiswa terutama mahasiswa dari pelosok desa dan kepulauan sehingga pembelajaran daring tetap bisa dilakukan dengan efektif.”

Sejak awal tahun 2020, berbagai negara di dunia dikagetkan dengan *COVID-19* (*Corona Virus Disease 19*). Virus ini tidak hanya mematikan, akan juga menular dengan cepat. Kondisi ini memaksa *World Health Organisation* (WHO), otoritas kesehatan dunia menyatakan penyebaran *COVID-19* sebagai pandemi.

²⁶ Penulis lahir di Sumenep, 13 Januari 1987. Penulis merupakan dosen program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di STKIP PGRI Sumenep sejak tahun 2012. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tahun 2005 di Universitas Negeri Surabaya, sedangkan gelar Magister Pendidikan ditempuh di Universitas Negeri Surabaya tahun 2011 pada program studi Pendidikan Olahraga. Penulis saat ini aktif sebagai pengurus Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) kabupaten Sumenep dan pengurus Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI) kabupaten Sumenep.

Banyak orang di penjuru dunia yang terinfeksi dan meninggal dunia akibat *COVID-19* ini. Beberapa negara, misal Italia, China, Spanyol dan negara-negara lain sampai perlu melakukan lock down untuk mencegah penyebarannya. Gejala orang yang terinfeksi virus corona ini seperti gejala demam di atas suhu normal, batuk, pilek dan sesak nafas. Gejala ini baru dinyatakan positif terinfeksi virus corona setelah 14 hari. Untuk itu orang yang memiliki gejala tersebut, harus melakukan karantina. Penyebaran virus ini sangat cepat sehingga mengakibatkan angka kematian yang tinggi, bahkan petugas medis yang merawat pun bisa tertular virus tersebut.

Pun Indonesia menjadi negara yang mengalami dampak pandemi *COVID-19* ini. Semakin hari, penyebaran virus ini semakin cepat ke seluruh penjuru negeri. Upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia untuk memutus rantai penyebaran *COVID-19* yaitu dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat: pakai masker, cuci tangan, pakai *hand sanitizer*, dan *physical distancing*. Bahkan untuk sholat berjamaah di masjid pun ditekankan untuk menjaga jarak atau bahkan sholat sendiri di rumah. Tidak hanya itu, pemerintah juga mengambil langkah taktis: menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Tujuannya, penyebaran *COVID-19* bisa dicegah-tangkal.

Penerapan protokol kesehatan secara ketat dan PSBB dilakukan semata-mata demi kepentingan masyarakat banyak. Upaya lain yang dilakukan oleh pemerintah, adalah mendorong WFH (*Work From Home*). Masyarakat diharapkan bisa menyelesaikan pekerjaan kantornya dari rumah.

Pandemi *COVID-19* berdampak ke berbagai sektor, salah satunya sektor pendidikan. Dampak pandemi ini dalam dunia pendidikan dapat dilihat pada Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease 19 (COVID-19)*. Surat Edaran itu dikeluarkan sebagai upaya



menghindari aktivitas yang mengumpulkan orang banyak. Implikasinya, pembelajaran tatap muka di kelas diganti dengan sistem lain, dengan catatan tujuan pembelajaran tetap tercapai.

Proses belajar mengajar tatap muka di kelas diganti dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring). Sistem pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran melalui perangkat yang terhubung dengan jaringan internet. Guru atau dosen dapat melakukan pembelajaran sesuai dengan jadwal dan berinteraksi dengan peserta didik melalui media sosial. Media sosial yang bisa digunakan oleh guru atau dosen seperti *whatsapp* (WA), *telegram*, *instagram*, *zoom*, *edmodo*, *google clasroom* atau media sosial lainnya.

Penerapan pembelajaran secara daring jauh sebelum pandemi *COVID-19* sudah dilakukan. Akan tetapi, titik tekan penerapannya tidak semaksimal seperti saat pandemi ini terjadi. Pandemi *COVID-19* ini membuat perubahan begitu signifikan dalam proses belajar mengajar, baik yang dilakukan oleh guru maupun dosen. Guru atau dosen yang sebelumnya tidak pernah menerapkan pembelajaran secara daring, pada masa pandemi ini diwajibkan melakukan pembelajaran secara daring. Hal itu karena situasi yang tidak memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara tatap muka. Tentunya, hal itu menuntut guru atau dosen untuk menguasai teknologi informasi. Guru atau dosen harus "*melek teknologi*" dan jangan sampai kalah sama peserta didiknya. Setidaknya, guru atau dosen harus menyiapkan model, metode dan materi pembelajaran yang menarik untuk disampaikan kepada siswa/mahasiswanya.

Kreativitas dan inovasi harus dilakukan oleh guru atau dosen agar pembelajaran tidak membosankan, apalagi pembelajaran dengan materi praktik seperti pembelajaran pendidikan jasmani. Tentunya, guru/dosen harus menyiapkan media, metode dan materi yang tepat dan menarik agar siswa/mahasiswa mudah memahami materi yang diajarkan



karena pembelajaran secara daring tidak sama dengan pembelajaran tatap muka di lapangan.

Tantangan lainnya dalam pembelajaran daring, adalah beragamnya latar sosial peserta didik. STKIP PGRI Sumenep sebagai lembaga pendidikan tinggi dengan mahasiswa yang berasal dari daerah dengan letak geografis yang berbeda yaitu dari perkotaan, pedesaan, daratan dan kepulauan, membutuhkan pendekatan yang komprehensif dalam menyusun pembelajaran daring.

Sebelum virus *COVID-19* ini menyebar, perkuliahan di kampus STKIP PGRI Sumenep, khususnya di prodi Penjaskesrek berjalan dengan lancar. Perkuliahan baik teori di kelas maupun praktik di lapangan berjalan sebagaimana mestinya. Namun, setelah pandemi *COVID-19* ini menyebar hampir merata di seluruh penjuru negeri, terutama di daerah Jawa Timur, dan membuat pemerintah pusat melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan untuk membatasi aktivitas di kampus untuk memutus rantai penyebaran *COVID-19*. Kondisi Jawa Timur sebagai zona merah menyebabkan imbauan WFH (*Work From Home*) dan *Stay at Home* semakin ketat diberlakukan di Kabupaten Sumenep.

Hal ini pula berdampak pada pelaksanaan kegiatan akademik yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan tinggi seperti di STKIP PGRI Sumenep banyak dilaksanakan dengan sistem dalam jaringan (daring). Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, mau tidak mau selama masa pandemi *COVID-19* baik perkuliahan teori maupun praktik pembelajaran harus dilakukan secara daring. Media sosial yang digunakan untuk melakukan pembelajaran daring ditentukan oleh dosen masing-masing menyesuaikan dengan kondisi mahasiswa, mengingat mahasiswa prodi Penjaskesrek berasal dari daerah dengan letak geografis yang berbeda, seperti perkotaan, pedesaan, daratan dan kepulauan.



Dalam semester genap ini, saya mengampuh mata kuliah teori dan praktik yaitu T/P Tes dan Pengukuran dan T/P Permainan Kecil. Sebelum adanya pandemi ini, saya sudah menggunakan pembelajaran secara daring melalui media sosial. Media sosial yang saya gunakan adalah *edmodo*. Selama menggunakan *edmodo*, mahasiswa lebih aktif dalam mempersiapkan materi sebagai bahan diskusi di kelas dan penyelesaian tugas tepat waktu. Sehingga ketika di kelas, mereka sudah siap untuk berdiskusi dengan efektif. Mereka cenderung mencari referensi untuk bahan diskusi di kampus dengan memanfaatkan fasilitas internet yang cukup memadai, mengingat rumah tempat tinggal mereka ada yang di pelosok desa. Mereka memanfaatkan waktu di sela menunggu jam perkuliahan berikutnya untuk mengerjakan tugas, mencari referensi, membaca artikel dan sebagainya.

Keadaan ini berbanding terbalik dengan kondisi selama pandemi *COVID-19* ini. Imbauan penerapan *social distancing* dan *physical distancing* membuat mahasiswa tidak bisa bertatap muka di kelas. Mereka tidak ke kampus untuk sementara waktu dan mengerjakan tugas dari rumah atau kos. Penyampaian materi dan diskusi dilakukan dari rumah masing-masing dengan menggunakan *edmodo*. Penerapan pembelajaran daring dari rumah ini bukan tanpa masalah. Bagi mahasiswa yang rumahnya di pelosok desa, mereka harus mencari jaringan internet yang kuat untuk mengerjakan tugas dari dosen karena di rumah mereka jaringan internet lemah, sehingga mengganggu proses pengerjaan tugas. Bahkan, mereka rela duduk di warung kopi berjam-jam hanya untuk mendapatkan jaringan internet yang kuat. Begitu pun dengan mahasiswa yang berasal dari kepulauan seperti pulau Gili Genting, Raas, Sepudi, Kangean, Sapeken dan Masalembu. Mereka harus menunda kepulauan hanya untuk mengerjakan tugas dari dosen. Kalau mereka pulang ke rumah di pulau seberang sana, mereka akan kesulitan mendapatkan



akses internet. Jarak tempuh dari Sumenep daratan ke daerah kepulauan juga variatif, ada yang 1 jam sudah sampai, ada yang 3-5 jam baru sampai, bahkan ada yang 10 – 16 jam mereka baru sampai kepulauan. Beberapa mahasiswa mengaku, “Jangankan akses internet, aliran listrik di rumah kami hanya 12 jam”. Hal ini tentunya harus menjadi perhatian khusus bagi dosen, bagaimana menerapkan metode yang tepat agar pembelajaran daring tetap bisa dilakukan dan mahasiswa, terutama yang berasal dari pelosok desa dan kepulauan dapat mengikuti perkuliahan dengan efektif.

Selama pandemi *COVID-19*, rancangan penyampaian materi, tugas dan Ujian Tengah Semester (UTS) harus didesain sedemikian rupa sehingga pembelajaran daring tetap bisa dilakukan dengan efektif. Dosen dalam melakukan pembelajaran secara daring juga harus menyesuaikan dengan situasi dan kondisi mahasiswa terutama mahasiswa dari pelosok desa dan kepulauan. Karena mereka pulang dengan jadwal kapal yang sudah ditentukan, apalagi pandemi ini bertepatan dengan bulan Ramadhan sehingga banyak perantau yang juga pulang ke kampung halamannya.

Sebagai dosen yang mengampuh mata kuliah teori dan praktik, saya memberikan tugas dengan tenggang waktu yang cukup lama, sehingga memungkinkan mahasiswa, terutama yang berasal dari pelosok desa dan kepulauan, bisa mengerjakan tugas tersebut secara daring. Tugas dengan membuat video tentang tes dan pengukuran serta satu permainan tradisional bisa dikerjakan mahasiswa sebelum mereka pulang ke kampung halamannya. Tugas mata kuliah T/P Tes dan Pengukuran yaitu mahasiswa membuat video tentang item tes yang dilakukan di rumah sesuai dengan standar operasional prosedur yang sudah dibagikan di *edmodo*. Begitu pun dengan tugas T/P Permainan Kecil, mereka membuat video tutorial permainan tradisional sesuai dengan peraturan permainan yang sudah mereka rancang



sendiri. Video-video tersebut diupload ke *youtube*, kemudian *link youtube* tersebut dikirim ke kolom tugas di *edmodo*. Mereka mengerjakan tugas tersebut di kos tempat mereka tinggal, karena akses internet di kos mereka (daerah Sumenep kota) cukup kuat sehingga memungkinkan mahasiswa bisa belajar secara daring dan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Ini merupakan solusi pembelajaran secara daring yang bisa dilakukan oleh dosen kepada mahasiswa asal kepulauan selama pandemi *COVID-19*. Mahasiswa yang rumah tempat tinggalnya minim akses internet juga memiliki kesempatan yang sama dalam pembelajaran untuk menerima materi dari dosen yang dilakukan secara daring. Satu lagi yang menjadi kendala, selama mahasiswa berada di rumah tempat tinggalnya di kepulauan, mereka harus melaksanakan Ujian Akhir Semester (UAS) secara daring bulan depan. Sehingga harus dipikirkan metode yang tepat agar mahasiswa yang berada di kepulauan tetap bisa mengikuti UAS dengan kondisi terbatasnya akses teknologi informasi. Misalnya, dosen bisa memberikan tenggang waktu yang lebih lama dibandingkan mahasiswa yang lain agar mahasiswa bisa mengerjakan soal UAS atau dosen bisa memberikan tugas tambahan yang diberikan kepada mahasiswa sebelum pulang ke kepulauan sehingga bisa mengumpulkan tugas tersebut sesuai dengan instruksi dari dosen dan juga bisa pengumpulan tugas tersebut dikumpulkan dengan cara dikirim via kapal atau perahu menuju Sumenep daratan.





BAB VII

EFEKTIFITAS

PEMBELAJARAN DARING





EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN ONLINE ATAU DARING MKWI PENDIDIKAN JASMANI DAN KEBUGARAN PADA MASA PANDEMIC COVID- 19

Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed.²⁷
Universitas Negeri Surabaya

“Mahasiswa diajak untuk melakukan beberapa aktivitas fisik yang dengan mudah bisa dilihat di youtube seperti High Intensity Interval Training, TABATA, P90X workout, dan beberapa gerakan untuk melatih kelenturan, sedangkan media pembelajaran yang digunakan hampir sama seperti pada pembelajaran tatap muka, yaitu: power point, gambar, video, dan juga demonstrasi dengan disampaikan melalui zoom cloud meeting dan google meet.”

Corona Virus Disease-19 (Covid-19) menyebar dengan cepat dan menimbulkan banyak korban jiwa di Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang diakses dari website <https://data.kemkes.go.id/>

²⁷ Penulis lahir di Lumajang, 9 Januari 1990. Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana pada tahun 2012 di Jurusan S1 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Selanjutnya penulis menyelesaikan Pendidikan S2 di Jurusan Curriculum Design and Human Potential Development in Physical Education, Nasional Dong Hwa University, Taiwan pada tahun 2016. Saat ini, penulis yang merupakan Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya ini juga merupakan seorang Ph.D. Candidate di Phsyical Education and Kinesiology Depeartment, Nasional Dong Hwa University, Taiwan.

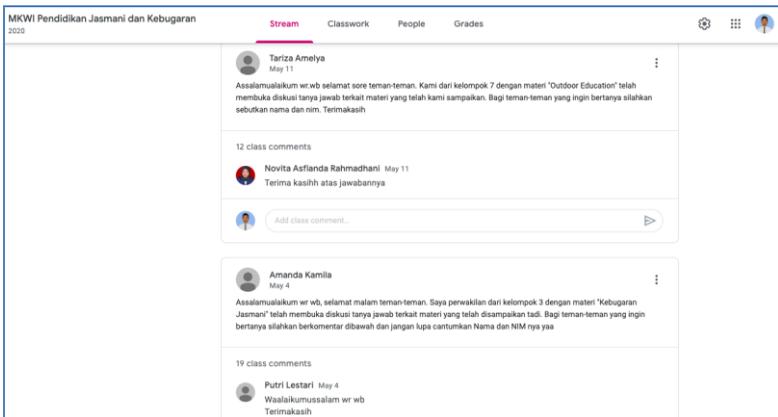
covid19/ index.html, telah tercatat sebanyak 1.278 korban jiwa sejak virus covid-19 ini pertama kali dikonfirmasi di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Pemerintah pusat dan daerah terus membuat berbagai strategi untuk menanggulangi penyebaran Covid-19 ini melalui kebijakan-kebijakan yang dilaksanakan di berbagai daerah di Indonesia. Salah satu kebijakan yang dilaksanakan adalah *Work From Home* (WFH) yang menghimbau masyarakat untuk melakukan aktivitasnya di rumah masing-masing demi mewujudkan *social distancing*. Kebijakan ini juga ditindaklanjuti oleh Universitas Negeri Surabaya melalui Surat Edaran Rektor nomor B/15254/UN38/TU.00.02/2020 tentang Tindakan “Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease-19* (Covid-19) di Universitas Negeri Surabaya” yang mengatur mengenai perkuliahan daring. Sehingga bersamaan dengan ditetapkannya surat edaran ini pada tanggal 14 Maret 2020, kegiatan pembelajaran daring mulai dilaksanakan di lingkungan Universitas Negeri Surabaya.

Pendidikan jasmani dan kebugaran adalah Mata Kuliah Wajib Institusi (MKWI) di Universitas Negeri Surabaya yang salah satu capaian perkuliahannya ialah mahasiswa mampu menyusun dan menerapkan program latihan fisik untuk masing-masing individu dalam upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani. Sehingga pada proses perkuliahan, mahasiswa diajak secara aktif untuk mencoba berbagai model latihan fisik dan olahraga. Selain itu, bekal pengetahuan dasar mengenai pola hidup sehat, kebutuhan kalori, prinsip latihan, intensitas latihan, dan zona latihan juga diberikan untuk mendukung tercapainya capaian perkuliahan tersebut. Selanjutnya, mahasiswa menyusun program latihan mandiri dan memilih model yang sesuai untuk dapat diterapkan di rumah masing-masing sebagai tugas mingguan. Kegiatan perkuliahan ini diharapkan bisa dilaksanakan secara optimal agar memberikan manfaat untuk kebugaran jasmani mahasiswa. Pengukuran



kebugaran jasmani dilakukan pada awal perkuliahan (*pre-test*) dan akhir perkuliahan (*post-test*) untuk melihat capaian masing-masing mahasiswa.

Kegiatan perkuliahan dengan menggunakan media *online* atau daring dilaksanakan sejak pertemuan ke-tujuh. Secara umum, prosedur pembelajarannya hampir sama seperti pembelajaran tatap muka. Tetapi ada beberapa perbedaan terkait presensi, model penyampaian informasi dan pelaksanaan penugasan yang dilakukan. Presensi dilakukan mahasiswa 30 menit sebelum perkuliahan dengan mengisi *google form* yang telah disediakan pada setiap pertemuan. Hasil presensi disampaikan kepada mahasiswa dengan menggunakan media *google classroom*. Pada platform yang sama, mahasiswa melakukan diskusi dan tanya jawab terkait materi atau presentasi yang telah disampaikan (Gambar 1). Selanjutnya hasil presensi dan partisipasi akan dilaporkan kedalam *siakadu unesa* beserta dengan kegiatan pembelajaran yang dilakukan (Gambar 2).



Gambar 1. Kegiatan diskusi mahasiswa pada *google classroom*



Ke 7	 16 Maret, 2020	1. Sistematis senam Aerobik 2. Tujuan aktivitas senam aerobik 3. Gerakan senam aerobik	Terjadwal	43			
Ke 8	 23 Maret, 2020	UTS	Terjadwal	43			
Ke 9	 30 Maret, 2020	1. Jenis-jenis permainan olahraga populer 2. Pengembangan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga populer 3. Sistem pertandingan yang berlaku dalam permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	Terjadwal	43			
Ke 10	 6 April, 2020	1. Jenis-jenis permainan olahraga populer 2. Pengembangan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga populer 3. Sistem pertandingan yang berlaku dalam permainan olahraga terpilih (kelompok: sepakbola, futsal, bolavoli, dan lain-lain)	Terjadwal	43			
Ke 11	 13 April, 2020	1. Jenis-jenis permainan olahraga individu 2. Pengembangan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga individu 3. Sistem pertandingan yang berlaku dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	Terjadwal	43			
Ke 12	 20 April, 2020	1. Jenis-jenis permainan olahraga individu 2. Pengembangan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan olahraga individu 3. Sistem pertandingan yang berlaku dalam permainan olahraga terpilih (individu: atletik, renang, senam, dan lain-lain)	Terjadwal	43			

Gambar 2. Rekap presensi dan kegiatan pembelajaran pada *siakadu unesa*

Pada kegiatan pembelajaran daring ini, mahasiswa diajak untuk melakukan beberapa aktivitas fisik yang dengan mudah bisa dilihat di *youtube* seperti *High Intensity Interval Training*, *TABATA*, *P90X workout*, dan beberapa gerakan untuk melatih kelenturan. Media pembelajaran yang digunakan hampir sama seperti pada pembelajaran tatap muka, yaitu: *power point*, gambar, video, dan juga demonstrasi. Tetapi penyampaian informasi dan materi dilakukan dengan menggunakan *zoom cloud meeting* dan *google meet*. Secara keseluruhan, berikut adalah sintak pembelajaran daring yang dilakukan.

Tabel 1. Sintak pembelajaran daring MKWI Pendidikan Jasmani dan Kebugaran.

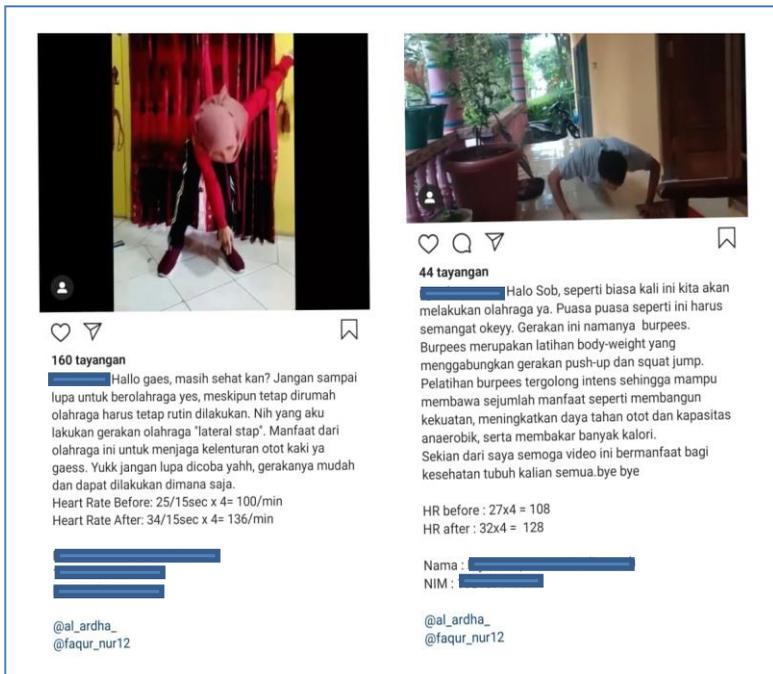
Pertemuan	Model	Fokus	Kegiatan	Waktu
e-12	Teori	PENDAHULUAN	Aktivitas manajemen, apersepsi, menyampaikan tujuan dan ruang lingkup materi	10 menit
		INTI		15



Pertemuan	Model	Fokus	Kegiatan	Waktu
		<i>Reverse lunges to knee drive</i> <i>R/L</i> <i>Push up to shoulder tap</i> <i>Supine cross over toe touch</i> <i>Bear crawl side kick</i> <i>Burpee lateral jump</i>	Menjelaskan manfaat dan fungsi otot yang bekerja pada gerakan tersebut dengan media gambar atau video	menit
		Persiapan dan Pemanasan	oleh masing-masing mahasiswa	10 menit
		INTI	Mahasiswa diajak secara bersama-sama melaksanakan aktivitas tersebut dengan 12 kali repetisi dan istirahat 1 menit setelahnya. Setelah selesai semuanya, maka akan diulangi lagi dari gerakan yang pertama (set 2). Aktivitas ini dilaksanakan sebanyak 4 set	50 menit
	Praktik	<i>12 reps Reverse lunges to knee drive R/L</i> <i>12 reps Push up to shoulder tap</i> <i>12 reps Supine cross over toe touch</i> <i>12 reps Bear crawl side kick</i> <i>12 reps Burpee lateral jump</i>		
		PENUTUP	Pendinginan, aktivitas refleksi, evaluasi, dan apresiasi	15 menit
Total waktu				100 menit



Setelah mahasiswa selesai melaksanakan perkuliahan daring, mereka ditugaskan untuk melakukan gerakan tersebut secara mandiri sesuai dengan program latihan masing-masing. Hasil kegiatan mandiri ini yang kemudian diunggah mahasiswa ke *Instagram* dan IG TV dengan menandai dosen pengajarnya (Gambar 3). Pada unggahan itu wajib diberikan keterangan terkait gerakan yang dilakukan, *heart rate* setelah melakukan kegiatan dan ajakan untuk melakukan aktivitas olahraga. Selanjutnya dosen pengajar mencatat hasil penugasan mahasiswa dan memberikan komentar atau apresiasi kepada beberapa video yang telah diunggah. Video yang dinilai bagus, bisa dibagikan kepada kelas untuk menjadi bahan evaluasi dan role model untuk mahasiswa yang lainnya.



Gambar 3. Hasil kegiatan penugasan yang sudah diunggah ke *instagram*



Kegiatan evaluasi yang terakhir adalah MFT yang dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa sebagai *posttest*. Hasil *posttest* ini akan dibandingkan dengan hasil MFT pada *pretest* yang kemudian digunakan menjadi bahan laporan ketercapaian kebugaran masing-masing mahasiswa. Disamping juga perlu dimuat dalam laporan tertulis tersebut terkait program latihan yang telah disusun, kegiatan yang dilakukan untuk mencapainya, serta dokumentasi kegiatan yang mereka lakukan. Berikut adalah beberapa hasil laporan dari beberapa mahasiswa yang dipilih secara random.

“Jadi untuk kesimpulan dari laporan akhir ini adalah seperti paribahasa berakit rakit ke hulu berenang renang ketepian, bersakit sakit dahulu bersenang senang kemudian. Yang artinya jika kita ingin memperoleh hasil yang maksimal untuk menurunkan berat badan. Maka ada niat, rintangan yang harus kita hadapi. Seperti halnya makan-makanan yang siap saji, banyak mengandung minyak dan menggantinya dengan makan yang mengandung sayur dan buah. Selain itu olah raga menjadi sebuah keharusan, meskipun tidak berat, namun alangka baiknya dilakukan secara rutin. Hal ini perlu dilakukan untuk meningkatkan hasil kebugaran jasmani kita dan hasil yang rencanakan sesuai dengan ekspetasi.” - Olive

“Kesimpulan yang didapat dari pertemuan ke 7 hingga akhir, setelah saya melakukan berbagai aktivitas fisik tersebut, tubuh saya terasa bugar serta kencang. Terbukti dengan diimbangi dengan diet dan latihan rutin, berat badan saya turun 2 kg. Selain itu aktivitas fisik yang telah saya lakukan memiliki banyak manfaat seperti meningkatkan kinerja jantung, memperbaiki mood dan jam tidur, membuat tubuh bugar, mengencangkan otot, menghilangkan lemak,



dan lain sebagainya. Jika ingin mendapatkan hasil yang maksimal lakukan berbagai aktivitas tersebut secara rutin dan sesuai porsi tubuh masing – masing. Terlebih lagi ketika pandemi COVID – 19 saat ini, kita diharuskan untuk melakukan olahraga untuk meningkatkan kebugaran tubuh yang berpengaruh terhadap sistem imun. Perlu diketahui olahraga dapat dilakukan dimana saja dan tidak harus mahal. Bagi para pemula bisa melihat video tutorial HIIT di youtube seperti yang telah saya contohkan dan biasakan lakukan minimal seminggu 3x agar tubuh menjadi bugar dan sehat, serta jangan lupa imbangi dengan makanan bergizi seimbang ya. Yuk berolahraga mulai dari sekarang, karena banyak sisi positif yang bisa kita dapatkan.” - Prawita

Kegiatan perkuliahan ini merupakan stimulus untuk mahasiswa, supaya kelak aktivitas ini menjadi kebiasaan dan gaya hidup. Kesadaran dan pengetahuan untuk menjaga kebugaran juga akan menjadi bekal mahasiswa untuk memberikan pengaruh positif ke lingkungan mereka.





**KULIAH DAN BERKARYA DALAM MASA
PANDEMIC COVID-19: IMPLEMENTASI
PEMBELAJARAN DARING PADA MATA
KULIAH PROFESI KEPELATIHAN MELALUI
PENDEKATAN *PROJECT BASED LEARNING*
(PJBL)**

Isyani, M.Pd.²⁸

Universitas Pendidikan Mandalika

“Beberapa manfaat dalam melaksanakan pembelajaran daring diantaranya memudahkan aktivitas belajar dengan menyediakan banyak sumber belajar yang dapat dengan mudah diakses, fleksibel dari segi tempat, waktu, maupun metode, termasuk mengintegrasikan pendekatan Project Based Learning sebagai bentuk adaptasi pembelajaran di tengah Pandemi COVID 19.”

Aakhir tahun 2019 dunia dikejutkan dengan kemunculan sebuah virus yang berasal dari Wuhan, China. Virus yang kemudian dikenal dengan nama Covid – 19 merupakan akronim

²⁸ Penulis lahir di Kendari, 25 Agustus 1987, merupakan Dosen FIKKM UNDIKMA Nusa Tenggara Barat dalam bidang ilmu Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga. Penulis menyelesaikan Studi Sarjana di Universitas Negeri Makassar pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (2009), dan meraih gelar Magister Pendidikan pada Pps Universitas Negeri Makassar. Saat ini tercatat sebagai Sekretaris Umum Federasi Olahraga Petanque Indonesia NTB serta Kabid Litbang TUK Lembaga Sertifikasi Profesi Pelatih Olahraga.

dari *Coronavirus Disease 19* ini dengan cepat menyita perhatian masyarakat global. Hal tersebut dipicu oleh penyebaran infeksi yang cepat dan massive, lonjakan jumlah pasien meningkat tajam serta jutaan korban jiwa didunia. Di Indonesia sendiri hingga 30 Mei 2020 tercatat penambahan kasus positif sebesar 678, sehingga total kasus mencapai 25. 216 (Yurianto, 2020). Sejak di tetapkan oleh *WHO* sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia pada tanggal 30 Januari 2020 hingga saat ini para ahli kesehatan dan pemerintah masih mengupayakan vaksin dan penanganan yang efektif untuk menghadapi virus ini. *Coronavirus* merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan, yang pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan. “*Coronavarius* merupakan keluarga virus yang menaungi SARS-CoV-2 2019, *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) CoV 2002, dan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) Cov 2012” (Silfia, 2020).

Dampak serius yang diakibatkan oleh covid -19 mendorong pemerintah diberbagai negara mengambil tindakan *responsive* untuk mencegah penularan virus, beberapa diantaranya berupa isolasi pasien, karantina wilayah bahkan *lockdown*. Indonesia pada tanggal 5 Maret 2020, memberlakukan pelarangan transit dan masuk ke Indonesia bagi pelaku perjalanan yang dalam 14 hari sebelumnya berasal dari negara pandemic, kemudian disusul himbauan melalui Surat Edaran (SE) yang dikeluarkan pada 18 Maret 2020 bahwa segala kegiatan didalam dan diluar ruangan disemua sector agar ditunda untuk sementara waktu demi mengurangi penyebaran covid-19. Sektor Pendidikan yang merupakan salah satu sektor melibatkan interaksi social yang tinggi dalam prosesnya. Pada tanggal 24 maret 2020, melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Anwar Makarim menetapkan kebijakan yang tertuang dalam Surat Edaran



Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* 19 (COVID 19). Salah satu kebijakan tanggap darurat covid 19 utamanya terkait PBM, pada point 2 belajar dari rumah mencakup beberapa poin sebagai berikut: 1). Belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, 2). Belajar dari rumah dapat difokuskan pada Pendidikan kecakapan hidup antara lain mengenai pandemic covid -19, 3). Aktivitas tugas dan Pembelajaran dari rumah dapat bervariasi antar siswa, sesuai minat dan kondisi masing – masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses / fasilitas belajar di rumah, 4). Bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna bagi guru, tanpa harus diberikan skor/nilai kualitatif. (Kemendikbud, 2020)

Berdasarkan SE Mendikbud tersebut diatas dan bentuk nyata upaya pencegahan virus, maka semua jenjang satuan Pendidikan suka atau tak suka, siap atau tidak siap harus menerima dan harus beradaptasi melaksanakan proses belajar mengajar (PBM) berbasis online atau daring. Pembelajaran jarak jauh atau daring (dalam jaringan) merupakan pembelajaran tanpa bertatap muka langsung berbeda dengan pembelajaran konvensional atau bertatap muka/langsung. “Pembelajaran daring merupakan pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara dosen dan mahasiswa, tetapi dilakukan melalui *online*. Pembelajaran dilakukan melalui video *conference*, *e-learning* atau *distance learning*” (Hakiman, 2020).

Lalu bagaimana implementasi pembelajaran daring selama Covid-19? Implementasi merupakan suatu tindakan atau juga kegiatan atau aktivitas yang dilakukan setelah adanya kebijakan (Tachjan 2006). Setiap perguruan tinggi di Indonesia tentu telah memiliki media atau platform dalam bentuk Learning Management System (LMS) atau Virtual Learning Environment



(VLE) atau lebih dikenal dengan *E-Learning*. Beberapa manfaat dalam melaksanakan pembelajaran daring diantaranya memudahkan aktivitas belajar dengan menyediakan banyak sumber belajar yang dapat dengan mudah diakses, fleksibel dari segi tempat, waktu, maupun metode, selain itu dapat dikombinasikan apakah sepenuhnya daring atau *blended learning* (gabungan *offline* dan *online*). Ada beberapa aplikasi yang dapat dimanfaatkan dosen dalam berinteraksi dengan peserta didik seperti *whatsapp group*, *classroom*, *zoom*, *video converence*, *messenger*, dan *facebook grup*. Pemilihan aplikasi sebaiknya mempertimbangkan kemampuan dan kesiapan mahasiswa serta efisiensi.

Kondisi yang tidak biasa seyogyanya disikapi dengan cara yang tak biasa pula, hal inilah agaknya yang mendorong semua harus mampu melakukan proses – proses adaptasi, tak terkecuali guru, dosen, maupun pelatih. Dalam Mata Kuliah Profesi Kepelatihan selain memahami teori metodologi kepelatihan, mahasiswa dituntut menguasai 12 Ilmu penunjang lainnya pada akhirnya mampu menyusun program latihan yang dengan perkembangan IPTEK olahraga serta sosiologi yang begitu dinamis Oleh karena mata kuliah ini tergolong salah satu yang cukup kompleks, maka dibutuhkan pendekatan pembelajaran yang tepat salah satunya melalui pendekatan pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL). Dalam rasional perubahan kurikulum sebelumnya (KTSP/Kurikulum 2006) ke kurikulum 2013 disebutkan bahwa perkembangan pengetahuan dan pedagogi dalam hal ini neurologi, psikologi, *observation based (discovery) learning* dan *collaborative learning* adalah salah satu alasan pentingnya perubahan kurikulum. Model pembelajaran ini cukup efektif dan relevan dengan arahan Kemendikbud tentang belajar dari rumah yang telah dijabarkan diatas terlebih saat dalam kondisi pandemic vovid -19. Salah satu model



pembelajaran yang dianjurkan untuk digunakan adalah model pembelajaran berbasis proyek (*project based learning*). Hal ini tentunya bukan tanpa alasan, karena mengingat karakteristik-karakteristik unggul dari model pembelajaran ini yang mampu mengakomodasi alasan tersebut di atas dimana *Project Based Learning* (PjBL) mendorong mahasiswa untuk tetap aktif, kreatif dan yang terpenting adalah mandiri berkarya. Berbeda dengan *problem based learning*, *Project Based Learning* berorientasi dengan produk akhir berupa produk tulisan, lisan, visual dan multimedia, dapat juga berupa kegiatan produksi yang memerlukan pengetahuan isi tertentu atau keterampilan, dan biasanya menimbulkan satu atau lebih masalah yang harus dipecahkan. Proyek bervariasi dalam lingkup dan kerangka waktu (Ridwan, 2015)

Pembelajaran *project based learning* seyogyanya mengkoneksikan pengetahuan yang diperoleh peserta didik dikelas untuk diaplikasikan di dunia nyata berdasarkan keadaan dan kondisi real dilapangan, Dengan membuat solusi atas permasalahan-permasalahan yang ada – dimana mahasiswa juga harus mampu memberikan *value* kepada masyarakat sekitar atau dunia nyata, dimana hal ini adalah esensi utama dari tujuan Pendidikan.

Berdasarkan uraian diatas maka langkah – langkah yang dilakukan dalam pembelajaran online pada masa covid-19 pada mata kuliah profesi kepelatihan melalui pendekatan *Project Based Learning* secara sederhana dijabarkan sebagai berikut: 1) Melakukan identifikasi peserta didik meliputi data pribadi yang berfungsi sebagai data base mahasiswa 2) Mengidentifikasi kesiapan mahasiswa melaksanakan pembelajaran online dengan menjawab kuesioner tentang akses internet yang digunakan diperoleh hasil sebesar 92,5 % akses internet menggunakan paket data *smartphone* dan 7,5 % melalui wifi. 3) menentukan pertanyaan dasar yakni spesialisasi olahraga yang di tekuni (2)



membuat desain proyek berupa penyusunan program latihan sesuai cabang olahraga yang digemari atau spesialisasi olahraga yang ditekuni memuat prinsip, metode latihan, komponen latihan, jenis latihan, dll secara spesifik (3) menyusun penjadwalan dengan *memberikan time schedule project* dan batas akhir pengumpulan, dalam pembelajaran online pada dasarnya waktu lebih fleksibel dalam pemberian tugas sehingga cenderung lebih lama bahkan 1 atau 2 bulan. (4) memonitor kemajuan proyek secara berkala, setiap mahasiswa telah menerima guide outline project sehingga dapat juga melakukan cek mandiri (5) penilaian project yang telah disepakati dilaksanakan 2 pekan sebelum akhir semester (6) evaluasi pengalaman berupa pembelajaran dan pengalaman bersama dan karya mahasiswa dalam bentuk : a). Tulisan berupa program latihan sederhana dan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang tata cara pelaksanaan latihan, tujuan serta manfaat latihan, b) Video latihan Mandiri (multimedia) berupa video latihan *workout from home* yang dipraktekkan dari rumah dan kecabangan masing - masing, memanfaatkan benda benda disekitar lingkungan rumah sebagai media latihan jika dibutuhkan.

Universitas harus hadir berkontribusi dalam masa sulit ini, perguruan tinggi harus terkoneksi dengan masyarakat secara umum, dan secara khusus stakeholder olahraga salah satunya organisasi olahraga daerah dalam hal ini KONI Provinsi. Project *Workout From Home* dalam pandemic covid-19 ini juga melibatkan kerjasama dengan KONI NTB dimana mahasiswa melalui video latihan mandiri yang dilakukan oleh atlet PON Papua dapat menjadi salah satu rujukan dan referensi mahasiswa dalam penyusunan project membuat latihan mandiri dirumah dalam memelihara kebugaran selama masa pandemic. Dengan demikian mahasiswa pada masa pandemic, melalui



pendekatan *Project based learning*, tidak hanya kuliah namun juga mampu berkarya.

Daftar Pustaka

- Fatma, A. (2020) *Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 2 Nomor 1 April 2020 Halm 55-61. Diakses 30 Mei 2020, dari <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/89/pdf>
- Hakiman, (2020) *Pembelajaran Daring*. Diakses 28 Mei 2020, dari <https://iain-surakarta.ac.id/%EF%BB%BFpembelajaran-daring/>
- Pengelola Web Kemendikbud. (2020) *SE Mendikbud: Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19*. Diakses 30 Mei 2020, dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud.pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19>
- Ridwan. (2018) *Project Based Learning VS Problem Based Learning*. Diakses 29 Mei 2020 dari <https://edukasi101.com/project-based-learning-vs-problem-based-learning/>
- Silfia, I. (2020) *Mengenal lagi virus corona mulai ciri-ciri bentuk hingga penyebarannya*. Diakses dari <https://kesehatan.kontan.co.id/news/mengenal-lagi-virus-corona-mulai-ciri-ciri-bentuk-hingga-penyebarannya?page=all>
- Tachjan (2006), *Implementasi Kebijakan Publik*, AIPI: Bandung.
- Yurianto, A. (2020) *Update Covid-19 di Indonesia: 25.216 Kasus Positif, 8 Provinsi Nihil Pasien Baru*. Diakses 30 Mei 2020 dari



<https://nasional.kompas.com/read/2020/05/30/06392561/update-covid-19-di-indonesia-25216-kasus-positif-8-provinsi-nihil-pasien>.





KOLABORASI *GOOGLE MEET* – *GOOGLE CLASSROOM* – *WHATSAPP* SEBAGAI SOLUSI PEMBELAJARAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

**Novri Gazali, S.Pd., M.Pd.²⁹
Universitas Islam Riau**

“Dampak pada dunia pendidikan yang terjadi karena covid-19 adalah beralihnya sistem pembelajaran ke pembelajaran daring, tidak bergantung pada satu platform dan mengkolaborasikan banyak platform pembelajaran daring dapat mempermudah jalannya proses pembelajaran.”

Pada saat sekarang ini, virus Covid-19 sudah menyebar ke seluruh Dunia. Virus ini diidentifikasi di Wuhan, Cina, pada awal Januari 2020 setelah kultur sel dan isolasi partikel virus (Lee & Hsueh, 2020; Zhu et al., 2020), tetapi etiologinya tidak diketahui (Sohrabi et al., 2020). Banyak korban di berbagai dunia yang sudah positif dan meninggal dunia karena terjangkit Covid-19 ini. Indonesia adalah salah satu Negara yang sudah terinfeksi wabah virus Covid-19 ini. Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia telah melaporkan 2 kasus Covid-19 yang dikonfirmasi (Tosepu et al., 2020). Berdasarkan data terakhir Kementerian Kesehatan

²⁹ Penulis lahir di Teluk Kuantan, 17 Nopember 1987, pendidikan terakhir penulis adalah S2 Manajemen Olahraga, penulis bekerja sebagai Dosen Progam Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Islam Riau.

Republik Indonesia tanggal 23 Mei 2020 yang dilansir oleh Media Kompas, pasien yang positif terinfeksi Covid-19 sebanyak 20.796 orang, meninggal dunia 1.326 orang dan sembuh 5.057 orang. Peningkatan jumlah kasus berlangsung cukup cepat dan telah terjadi penyebaran antar negara. Menanggapi hal itu, WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi (Cucinotta & Vanelli, 2020).

Selain kematian, banyak sekali dampak yang terjadi karena covid-19 ini, seperti mengancam kesehatan masyarakat (Bai et al., 2020; Sohrabi et al., 2020), menghambat pertumbuhan ekonomi global (Lai, Shih, Ko, Tang, & Hsueh, 2020; Wang & Su, 2020) menyebabkan dampak tertentu pada lingkungan (Wang & Su, 2020), dan terhambatnya pendidikan (Chick et al., 2020; Moszkowicz, Duboc, Dubertret, Roux, & Bretagnol, 2020). Dampak yang terakhir yakni pada dunia pendidikan, seluruh Sekolah dan Universitas yang ada di Dunia termasuk di Indonesia ditutup (Moszkowicz et al., 2020). Kegiatan proses pembelajaran dialihkan secara online, seperti menggunakan konferensi video dengan aplikasi Google Hangouts (Moszkowicz et al., 2020), Zoom, Webex, Skype (Chick et al., 2020), menggunakan aplikasi sosial media WhatsApp, Telegram dan layanan yang disediakan Google yaitu Goggle Classroom serta Blended Learning (Jowsey, Foster, Cooper-ioelu, & Jacobs, 2020). Dampak yang terjadi karena covid-19 juga dirasakan oleh mahasiswa Universitas Islam Riau. Semua pembelajaran tatap muka di kelas ditutup dan diganti dengan pembelajaran online. Pembelajaran online yang disarankan oleh Universitas Islam Riau selama pandemi Covid-19 yaitu menggunakan Zoom, Google Meet, WhatsApp dan Google Classroom. Berdasarkan pembelajaran online yang disarankan oleh pihak Universitas tersebut, saya menggunakan tiga jenis yaitu Google Meet, Google Classroom dan WhatsApp di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.



Google Meet adalah produk dari Google yang merupakan layanan komunikasi video yang dikembangkan oleh Google. Software ini gratis, dan dapat melakukan video konferensi dengan 100 Anggota serta tampilan video berkualitas di atas rata-rata (Ikhwan, 2020). Google Meet ini digunakan sebagai solusi pembelajaran langsung untuk tatap muka dengan mahasiswa dengan bentuk video konferensi. Melalui Platform Google Meet ini saya hanya memberikan perkuliahan dengan cara mempresentasikan power point dan menjelaskan tugas-tugas yang akan diberikan di Google Classroom. Google Meet dipilih karena cukup efektif daripada Zoom, karena berdasarkan artikel (Sharma, 2020) menyebutkan bahwa aplikasi zoom masih diragukan tingkat keamanannya di beberapa negeri, bahkan pihak Google melarang pegawainya menggunakan aplikasi zoom untuk melakukan rapat online. Berikut ini fitur- fitur yang diandalkan dari Google Meet (IdCloudHost, 2020):

1. Dapat mengundang hingga 100 peserta per panggilan untuk pengguna G Basic Suite, 150 orang bagi pengguna G Suite Business dan 260 orang per meeting untuk pengguna yang membeli paket G Suite Enterprise.
2. Mempunyai kemampuan untuk bergabung dengan rapat dari web atau melalui aplikasi yang diinstal oleh pengguna smartphone Android dan iOS.
3. Kemampuan untuk melakukan rapat online dengan nomor dial-in.
4. Jika pengguna edisi G Suite Enterprise memakai nomor dial-in, maka kata sandi atau password pengguna akan terlindungi.
5. Integrasi dengan Google Calendar untuk melakukan panggilan rapat sekali klik.
6. Berbagi layar untuk menyajikan dokumen, spreadsheet atau presentasi.



7. Panggilan terenkripsi di antara semua penggunanya.
8. Teks tertutup yang dihasilkan oleh adanya AI.

Sedangkan *Google Classroom* juga dapat memudahkan dosen mengelola pembelajaran online yang kreatif dan inovatif. Dosen dapat dengan mudah menciptakan kelas kolaboratif untuk membangun interaksi dengan mahasiswanya. *Google Classroom* juga dilengkapi dengan fitur *single view* untuk tugas siswa, penyusunan kelas, *decimal grading* untuk penilaian, kuis yang diintegrasikan dengan *google form* bahkan melakukan video conference melalui aplikasi *google meets* (Gunawan, Suranti, & Fathoroni, 2020). Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan LMS *Google Classroom* memiliki dampak positif terhadap pembelajaran online. Menurut (Ventayen, Estira, Guzman, Cabaluna, & Espinosa, 2018) bahwa LMS *Google Classroom* sangat direkomendasikan untuk pembelajaran di pendidikan tinggi karena penggunaannya sangat mudah dan memiliki fitur yang lengkap sesuai kebutuhan dosen dan mahasiswa. Al-Marouf dan Al-Emran (2018) mengungkapkan bahwa *Google Classroom* dapat bekerja dalam proses searah karena dapat melayani semua kebutuhan dosen dan mahasiswa seperti pemahaman dan keterampilan di dalam kelas. Shahrane, Jamil, dan Rodzi (2016) juga mengemukakan bahwa *Google Classroom* menjadi salah satu rekomendasi pembelajaran aktif yang dapat mengontrol pembelajaran *student centered* dengan baik, bahkan cukup terbuka untuk proses penyelidikan, diskusi, dan pemikiran kreatif pada bagian peserta didik sebagai peserta aktif.

Salah satu fitur yang akan sering digunakan oleh para pengajar yang menggunakan fasilitas ini adalah *Create Assignment*. Bertujuan untuk memberikan tugas kepada mahasiswa. Agar meningkatkan kemampuan literasi mahasiswa, dosen bisa memanfaatkan fitur ini dengan cara memberikan tugas baca yang hasilnya harus dilaporkan dalam bentuk tulisan



dan dikirimkan kembali melalui google classroom. Sementara fasilitas lain untuk membuat interaksi dalam platform ini adalah memanfaatkan *Create Question*. Merupakan fitur yang dapat digunakan untuk memberikan pertanyaan kepada mahasiswa. Keunggulan fitur ini adalah dapat mengefektifkan perkuliahan karena saat mengunggah jawaban harus sesuai dengan tenggang waktu (*due date*) yang telah ditentukan oleh dosen. Fitur *Create Material* untuk mengirimkan file materi perkuliahan dalam berbagai format, seperti word, power point, pdf dan bentuk file lainnya yang mendukung materi mudah diunduh dan didapatkan. Apabila mahasiswa masih ingin menggunakan postingan yang sudah ada dan tidak mengulanginya maka fitur *Reuse Post* menjadi solusi yang digunakan. Selain itu, dosen dapat menambahkan pertanyaan dan mengeditnya, juga dapat langsung dibagikan ke grup kelas yang akan dituju. Dalam praktik penggunaannya, google classroom sangat mudah untuk digunakan ke dalam kegiatan pembelajaran (Hapsari & Pamungkas, 2019).

Selanjutnya WhatsApp, WhatsApp adalah aplikasi Smartphone yang beroperasi di hampir semua jenis perangkat dan sistem operasi saat ini (Bouhnik & Deshen, 2014). WhatsApp digunakan untuk melakukan diskusi dengan mahasiswa setelah diberikan materi dan tugas di google classroom. Hampir semua dosen yaitu sekitar 94% aktif menggunakan aplikasi whatsapp untuk melakukan pembelajaran online, karena baik dosen ataupun mahasiswa memiliki aplikasi tersebut dalam smartphone masing-masing (Gunawan et al., 2020). Aplikasi whatsapp dilengkapi dengan fitur multichat atau whatsapp group (WAG), sehingga dosen dan mahasiswa dapat tergabung dalam satu grup diskusi untuk membahas perkuliahan. Selain itu aplikasi ini juga mengizinkan semua anggotanya untuk berbagi file dengan berbagai tipe. Hal ini dimanfaatkan oleh dosen untuk



membagikan materi pembelajaran dan tugas-tugas (Gunawan et al., 2020).

Berdasarkan tiga bentuk platform yang dikolaborasikan dalam pembelajaran online tersebut, saya sebagai Dosen sangat terbantu dalam perkuliahan. Selain untuk pembelajaran online, 2 dari platform di atas yaitu *Google Classroom* dan *WhatsApp* saya gunakan juga untuk keperluan Ujian Tengah Semester dan Ujian Akhir Semester. Soal ujian saya berikan dalam bentuk PDF di *Google Classroom* dengan terlebih dahulu mengisi data-data seperti nama, NPM, kelas di *Google Form* yang saya bagikan. *WhatsApp Group* saya gunakan sebagai wadah informasi kepada mahasiswa untuk membagikan jadwal ujian serta informasi lain yang berhubungan dengan perkuliahan.

Selain manfaat yang dirasakan dari ketiga platform tersebut, banyak juga kendala yang berlangsung pada saat pembelajaran online tersebut. Sebagian besar dosen yaitu 78% mengaku bahwa mahasiswa tidak mengikuti pembelajaran online pada waktu yang telah dijadwalkan karena kehabisan paket internet. Semua variasi model dan platform yang digunakan dalam pembelajaran online tentu membutuhkan paket internet yang cukup besar, apalagi untuk mengikuti video conference. Hal ini mengakibatkan banyak mahasiswa yang tidak bisa mendapat materi dan berinteraksi dengan dosen ataupun mahasiswa lainnya. Selanjutnya sebanyak 53% dosen mengalami kendala keterbatasan akses internet dalam melaksanakan pembelajaran online, hal ini mungkin disebabkan sebagian besar golongan masyarakat harus menerapkan *work from home*, tentunya hal ini akan sedikit mempengaruhi kecepatan akses internet yang ada (Gunawan et al., 2020).



Daftar Pustaka

- Al-Marroof, R. A. S., & Al-Emran, M. (2018). Students Acceptance of Google Classroom: An Exploratory Study using PLS-SEM Approach. *Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 13(6), 112–123.
- Bai, Y., Yao, L., Wei, T., Tian, F., Jin, D. Y., Chen, L., & Wang, M. (2020). Presumed asymptomatic carrier transmission of COVID-19. *Jama*, 323(14), 1406–1407. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001316>
- Bouhnik, D., & Deshen, M. (2014). WhatsApp Goes to School: Mobile Instant Messaging between Teachers and Students. *Journal of Information Technology Education: Research*, 13, 217–231.
- Chick, R. C., Clifton, G. T., Peace, K. M., Propper, B. W., Hale, D. F., Alseidi, A. A., & Vreeland, T. J. (2020). Using Technology to Maintain the Education of Residents During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Surgical Education*. <https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2020.03.018>
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Biomedica*, 91(6), 157–160. <https://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>
- Gunawan, Suranti, N. M. Y., & Fathoroni. (2020). Variations of Models and Learning Platforms for Prospective Teachers During the COVID-19 Pandemic Period. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 1(2), 61–70.
- Hapsari, S. A., & Pamungkas, H. (2019). Pemanfaatan Google Classroom Sebagai Media Pembelajaran Online di Universitas Dian Nuswantoro. *WACANA*, 18(2), 225–233.
- IdCloudHost. (2020). Mengenal Google Meet : Fitur, Keunggulan, dan Cara Menggunakannya. Retrieved from <https://idcloudhost.com/mengenal-google-meet-fitur-keunggulan-dan-cara-menggunakannya/>



- Ikhwan, A. N. (2020). *Penggunaan Software Dalam Pembelajaran Kampus di Masa Pandemi Covid-19: Studi Literatur*. Medan.
- Jowsey, T., Foster, G., Cooper-ioelu, P., & Jacobs, S. (2020). Nurse Education in Practice Blended learning via distance in pre-registration nursing education: A scoping review. *Nurse Education in Practice*, 44, 102775. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102775>
- Lai, C., Shih, T., Ko, W., Tang, H., & Hsueh, P. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and corona virus disease-2019 (COVID-19): the epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 2, 105924. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
- Lee, P.-I., & Hsueh, P.-R. (2020). Emerging threats from zoonotic coronaviruses—from SARS and MERS to 2019-nCoV. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*. <https://doi.org/10.1016/j.jmii.2020.02.001>
- Moszkowicz, D., Duboc, H., Dubertret, C., Roux, D., & Bretagnol, F. (2020). Daily medical education for confined students during COVID-19 pandemic: a simple videoconference solution. *Clinical Anatomy*. <https://doi.org/10.1002/ca.23601>
- Shaharane, I. N. M., Jamil, J. M., & Rodzi, S. S. M. (2016). Google classroom as a tool for active learning. In *AIP Conference Proceedings* (pp. 1–6). AIP Publishing LLC. <https://doi.org/10.1063/1.4960909>
- Sharma, A. (2020). Is Zoom safe? Yet another country doesn't seem to think so. Retrieved from <https://www.androidauthority.com/zoom-india-unsafe-advisory-1108248/>
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., Neill, N. O., Khan, M., Kerwan, A., Al-, A., ... Agha, R. (2020). World Health Organization declares Global Emergency: A review of the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034>
- Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ode, L., Ahmad, A. I., Lestari, H., ... Asfian, P. (2020). Correlation between weather



- and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of the Total Environment*, 138436.
<https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138436>
- Ventayen, R. J. M., Estira, K. L. A., Guzman, M. J. De, Cabaluna, C. M., & Espinosa, N. N. (2018). Usability Evaluation of Google Classroom: Basis for the Adaptation of GSuite E-Learning Platform. *Asia Pacific Journal of Education, Arts and Sciences*, 5(1), 47–51.
- Wang, Q., & Su, M. (2020). A preliminary assessment of the impact of COVID-19 on environment – A case study of China. *Science of the Total Environment*, 138915.
<https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138915>
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., ... Tan, W. (2020). A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *The New Engl and Journal of Medicine*, 1–7.
<https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>.







MENINGKATKAN PEMBELAJARAN PRAKTEK SELAMA PANDEMI COVID 19 DENGAN MENGUNAKAN MEDIA GAMBAR

**Muhammad Salahuddin, S.Pd., M.Pd.³⁰
Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai**

“Penggunaan media gambar maka proses pembelajaran ada sebuah interaksi atau hubungan timbal balik antara dosen dan mahasiswa itu merupakan syarat utama bagi berlangsungnya proses belajar-mengajar, dengan adanya interaksi tersebut maka proses belajar-mengajar dapat berjalan dengan baik, tidak sekadar hubungan antara dosen dan mahasiswa, tetapi berupa interaksi edukatif.”

Pandemi Covid 19 sekarang ini membuat seluruh dunia mengalami masalah besar yang betul-betul harus dihadapi dengan kesabaran, bahkan Indonesia sendiri virus covid 19 sudah mulai masuk pada bulan maret sampai sekarang, dan pemerintah sudah mengambil kebijakan dengan social distance untuk memutus penyebaran mata rantai virus covid 19. Maka

³⁰ Penulis lahir di Bone, 30 September 1986, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Negeri Makassar (2009) dan Melanjutkan Studi gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Makassar, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2014).

dengan itu semua masyarakat diwajibkan drumah saja, dengan pemberlakuan social distance ini sehingga kita mau tidak mau harus melakukan perkuliahan dengan menggunakan pembelajaran secara daring.

Pembelajaran merupakan suatu kumpulan proses yang bersifat individual, yang merubah stimuni dari lingkungan seseorang kedalam sejumlah informasi, yang selanjutnya dapat menyebabkan adanya hasil belajar dalam bentuk ingatan jangka panjang (Achmad Sugandi,dkk, 2004:9). Proses belajar peserta didik yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, tidak mampu melakukan menjadi mampu melakukan yang selanjutnya dapat menyebabkan bentuk ingatan jangka panjang. Khususnya dalam pembelajaran penjas biasanya dilakukan dalam bentuk praktek, sehingga dalam masa pendemi ini proses pembelajaran tidak bisa dilakukan langsung tatap muka bahkan harus dilakukan lewat daring dengan menggunakan berbagai macam metode dan aplikasi yang digunakan.

Belajar merupakan suatu proses perubahan perilaku yang disebabkan oleh pengalaman. Dalam proses pengajaran atau interaksi belajar-mengajar yang menjadi persoalan utama adalah adanya proses belajar pada mahasiswa yakni proses perubahan tingkah laku mahasiswa melalui berbagai pengalaman yang diperolehnya (Nana Sudjana, 2009:29). Maka dengan belajar dari rumah mahasiswa penjas, banyak mengeluh baik dari segi materi bahkan dari faktor jaringan yang ada, kebanyakan mahasiswa selama pandemi ini pulang kampung. Sehingga pada saat proses pembelajaran yang sudah diatur jadwalnya masih ada mahasiswa yang tidak pro aktif dalam pembelajaran dengan beberapa faktor yang tidak mendukung misalnya, tidak ada jaringan, habis kouta, bahkan ada juga mahasiwa yang tidak punya hp android.

Kegiatan ini terjadi interaksi antara dosen dengan mahasiswa, mahasiswa dengan mahasiswa pada saat



pembelajaran berlangsung bahkan sekarang ini mahasiswa harus belajar dengan sendiri dirumah. Dalam proses pengajaran atau interaksi belajar-mengajar inilah mahasiswa mengalami proses perubahan tingkah laku melalui pengalaman yang diperolehnya. Maka dengan ini belajar daring bisa digunakan sehingga proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan menggunakan motede media gambar. Proses belajar-mengajar merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan dosen sebagai pemegang peranan utama. Peristiwa belajar-mengajar banyak berakar pada berbagai pandangan dan konsep. Oleh karena itu, perwujudan proses belajar-mengajar dapat terjadi dalam berbagai model. Seperti menggunakan media gambar, menggunakan aplikasi android yang jelas proses pembelajaran bisa terlaksana dengan baik dan mahasiswa dapat memahami meteri yang yang diajarkannya. Media merupakan bagian dari salah satu komponen dari proses pembelajaran, untuk itu guru harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang luas tentang media pembelajaran. Menurut Sri Anitah (2007:2) mengemukakan bahwa media pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu yang mengentarkan pesan pembelajaran antara pemberi pesan kepada penerima pesan tersebut. setiap orang, bahan, alat atau peristiwa yang dapat menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa menerima pengetahuan, ketrampilan dan sikap. Media gambar adalah suatu gambar yang berkaitan dengan materi pelajaran yang berfungsi untuk menyampaikan pesan dari guru kepada siswa (Sadiman, 2003:21).

Proses perkuliahan dalam pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga Selama pandemi ini kita diwajibkan mengajar dengan daring sehingga banyak mengalami kendala-kendala dalam proses belajar mengajar, karena biasanya pembelajaran dilakukan secara praktek tapi selama masa pandemi ini pertemuan tatap muka secara langsung tidak bisa lagi dilakukan,



maka saya menggunakan media gambar dalam proses pembelajaran, karena kalau hanya menjelaskan begitu saja banyak mahasiswa yang belum paham dan mengerti cara mempraktekkan. Maka dengan itu saya mencoba untuk menggunakan media gambar untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam pembelajaran, dengan media gambar tersebut diberikan keterangan cara pelaksanaannya sehingga mahasiswa membuat video praktek dirumah saja. Media gambar tersebut dikirim lewat Pembelajaran Google Classrom, Zoom Meeting dan Whatsapp dan telegram. Suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan dosen dan mahasiswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Pemberian tugas kepada mahasiswa disampaikan melalui grup yang sudah dibuat ditelegram, jadi sebelum perkuliahan dimulai disampaikan langsung digrup 1 hari sebelum jadwal yang ditentukan.

Penggunaan media gambar maka proses pembelajaran ada sebuah interaksi atau hubungan timbal balik antara dosen dan mahasiswa itu merupakan syarat utama bagi berlangsungnya proses belajar-mengajar. Dengan adanya interaksi tersebut maka proses belajar-mengajar dapat berjalan dengan baik, tidak sekadar hubungan antara dosen dan mahasiswa, tetapi berupa interaksi edukatif. Dalam perkuliahan dengan menggunakan media gambar tersebut maka mahasiswa bisa menganalisa gambar dan membuat video berdasarkan gambar yang ada, setelah video sudah dibuat baru dikirim lewat Aplikasi dan setelah itu baru dibahas satu persatu melalui aplikasi Zoom Meeting. Proses belajar yang diberikan dengan memberikan kepada mahasiswa dengan waktu yang sudah ditentukan, setelah itu dibahas secara bersama baik lewat zoom meeting maupun google clasrrrom untuk melihat apakah tugas tesebut sudah benar apa belum, kalau belum maksimal baru dijelaskan secara rinci



sehingga mahasiswa dapat memahami dan mampu mengaplikasikannya ketika mereka menjadi sebagai pengajar..

Pemberian tugas tersebut bebarapa mahasiswa merespon secara cepat dan tepat sesuai dengan waktu yang ditentukan, tetapi ada juga mahasiswa yang responnya lambat, karena faktor jaringan yang ada dikampung masing-masing. Tapi semua itu masih bisa dimaklumi karena melihat situasi dan kondisi sekarang ini yang tidak bisa kemana-mana yang lebih banyak dirumah saja, maka dalam tugas praktek tersebut pemberian nilai secara berbeda sesuai dengan kriteria waktu yang ditentukan. Misalnya kriteri penilaian : Tepat waktu : Nilaix 95-100, Lambat 3 hari : Nilainya 87-90, Lambat 7 hari : Nilainya 80-86. Tidak kumpul : Nilainya 0. Berdasarkan kriteria tersebut dapat memacu motivasi dan dorongan mahasiswa untuk melakukan aktivitas dirumah, walaupun dalam tugas dalam bentuk gambar tapi dalam pembelajaran yang saya berikan itu lebih efektif dalam meteri praktek, dimana materi praktek ini bukan hanya untuk bercerita bahkan harus memprakkan secara langsung, dengan media gambar mahasiswa bisa melihat secara langsung materi apa yang akan diberikan. Penggunaan media gambar dalam pembelajaran praktek penjaskes. Seperti dalam gambar dibawah ini melakukan gerakan pemanasan untuk meningkatkan kebugaran tubuh:



Gambar 1. Permainan untuk melakukan Pemanasan



Melihat dari gambar diatas kita keterampilan yang didapat dan dikembangkan adalah mendorong anak-anak untuk: berlari dengan ujung kaki, berpindah dari satu sisi kesisi yang lain, berhenti dan berubah arah menaruh beban tubuh dikaki dan mendorongnya, menjaga ekor mereka jauh dari orang lain dengan berputar dari lawan, permainan tersebut membuat motivasi anak untuk melakukan sebuah gerakan dan tanpa disadari anak-anak akan melakukan pemanasan lari tapi kita suruh untuk melakukan lari keliling lapangan, tapi dengan sendirinya mereka akan melakukan dengan senang dan gembira, penyesuaian variasi bisa dilakukan dari yang mudah sampai dengan yang sulit.



Gambar 2. Permainan Jaring dan Dinding

Menerapkan permainan ini ke dalam permainan jaring dan dinding dengan permainan badminton menggunakan raket dan kok badminton, Tenis meja, Tenis gunakan bet/raket dan bola tenis yang sesuai menggunakan pantulan beragam, Bola Voli gunakan bola voli dengan oper bola secara tinggi/rendah diantara tungkai dan diatas kepala. Keterampilan yang didapat dan dikembangkan mendorong anak-anak untuk : Memegang bet seperti berjabat tangan, menjaga bet tetap dalam posisi horizontal untuk membantu mengendalikan bola, memiringkan bet/raket saat mengoper bola/kok kepemain lain. Berdasarkan media gambar diatas proses pembelajaran praktek bisa



dilakukan dirumah dan dipraktekkan dalam lingkungan keluarga sendiri, dengan adanya media pembelajaran praktek mahasiswa agak lebih mudah memahami dan mengerti lebih cepat sehingga dapat diaplikasikan pada siswa atupun masyarakat.

Penggunakan media gambar selama pandemi Covid 19 ini lebih efektif dan efisien dalam proses pembelajaran praktek dalam pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga dimana dalam pembelajaran mahasiswa diharuskan dapat mampu menguasai dan mengetahui gerakan-gerakan dasar dalam pembelajaran penjaskes disekolah. Walaupun belajar daring mahasiswa tetap bisa mendapatkan ilmu dan pengetahuan yang relevan, namun yang membedakan hanya secara sistem dan pelaksanaannya

Daftar Pustaka

- Achmad Sugandi, dkk. 2004. *Teori Pembelajaran*, UPT MKK: UNNES
- Anitah, Sri. 2008. *Media Pembelajaran*. Surakarta : mitra Sertifikasi Guru Surakarta.
- Arif, S. Sadiman. 2003. *Media Pendidikan*, Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Nana Sudjana, 2009. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.







MELEK LITERASI DAN MELEK TEKNOLOGI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Habibie, S.Sos., M.Pd.³¹

KONI Pusat

“Revolusi industri 4.0 secara sederhana dipahami sebagai perkembangan teknologi yang mengarah pada otomatisasi dan pertukaran data terkini secara mudah dan cepat, pentingnya membudayakan literasi dan penguasaan teknologi di era digital sekarang ini sangat dibutuhkan agar pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang harus menyesuaikan dengan perkembangan revolusi industri 4.0 tanpa harus menghilangkan makna dan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga itu sendiri.”

Wabah Corona Virus Disease 19 disingkat menjadi Covid-19 yang merambah keseluruh penjuru dunia terjadi pada diakhir tahun 2019 lalu. Virus yang pertama kali ditemukan di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina, saat ini lebih dari 1 juta orang di 203 negara terinfeksi, pada 12 Maret 2020, Organisasi Kesehatan

³¹ Penulis lahir di Bekasi, 08 Agustus 1984, penulis bertugas di KONI Pusat dan Dosen Luar Biasa pada Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi (2006-2007, 2015 sampai sekarang), dan pernah sebagai dosen di STKIP Banten (2015-2016). Penulis menyelesaikan gelar sarjana Ilmu Komunikasi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (2015).

Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemik global. Kasus Covid-19 pertama di luar China dilaporkan di Thailand pada 13 Januari 2020. Empat hari sebelum Covid-19 mencapai kawasan Timur Tengah, dua benua sekaligus juga melaporkan masuknya virus yang sama. Perancis menjadi negara pertama di Benua Eropa yang mengonfirmasi tiga kasus Covid-19 tanggal 25 Januari 2020.

Pada tanggal yang sama, kasus pertama Covid-19 juga merambah Benua Australia. Kasus Covid-19 dikonfirmasi oleh Victoria Health Authorities tanggal 25 Januari 2020. Departemen Kesehatan Commonwealth berhubungan erat dengan otoritas kesehatan Victoria dan telah memberi tahu WHO. Pasien, seorang pria dari Wuhan, terbang ke Melbourne dari Guandong pada 19 Januari 2020. Dalam perkembangannya, Covid-19 menyebar ke Benua Afrika. Tanggal 14 Februari 2020, kementerian kesehatan dan WHO mengumumkan bahwa kasus virus korona orang asing pertama kali dikonfirmasi di Mesir, negeri yang terletak di Benua Asia dan Afrika. Dalam pernyataan bersama WHO, Juru Bicara Kementerian Kesehatan Mesir Khaled Mogahed mengatakan bahwa kasus tersebut dinyatakan positif covid-19 setelah ia menjalani tes laboratorium. Indonesia tak terhindar dari penyebaran Covid-29, yang penyebarannya di duga melalui Warga Negara Asing berasal dari Jepang yang berkunjung ke Indonesia pada bulan Februari 2020 lalu, di wilayah Daerah Khusus Ibu Kota (DKI) Jakarta. Kasus yang positif terus bertambah setiap harinya, bahkan sampai ini bakhir Mei 2020 menembus angka 20 ribuan orang yang terjangkit, data ini akan terus bertambah jika masyarakat belum sadar mematuhi himbauan dan aturan pencegahan Covid-19 dari pemerintah.

Bahkan berdampak yang sangat signifikan terutama pada bidang pendidikan yang semestinya berjalan normal pembelajaran dilaksanakan di sekolah ataupun di kampus, mengalami pergeseran proses belajar menjadi pembelajaran di



rumah (*study learning in home*), dengan menggunakan metode pembelajaran jarak jauh atau daring. Sehingga orang tua dan siswa lebih intens dalam pelaksanaan pembelajaran di rumah, dan harus terbiasa menggunakan teknologi digital sebagai media pembelajaran daring. Orang tua dan guru harus saling bekerjasama dan berkomunikasi dengan baik, mengerti dan memahami materi dan metode pembelajaran yang dibidang “*anyar*”. Begitu pula dengan mahasiswa yang terbiasa kuliah dan berdiskusi di kampus, sekarang harus berhadapan setiap hari dengan teknologi digital seperti perangkat keras (*hardware*) yaitu PC Komputer, laptop, tablet bahkan handphone android sekalipun tak terlupakan, yang biasanya digunakan untuk komunikasi saja.

Dampak dari Covid-19 sangat luar biasa bagi dunia pendidikan baik di sekolah dan universitas serta lembaga pendidikan dan pelatihan lainnya. Dimana setiap guru dan dosen harus menguasai baik metode, materi dan penguasaan teknologi informasi yang terbaru. Sehingga aplikasi daring yang digunakan secara efektif dan komunikatif untuk pembelajaran jarak jauh/daring tercapai sesuai sasaran materi yang disampaikan. Orang tua, siswa dan mahasiswa harus menerima segala bentuk konsekuensi dan resiko dalam pembelajaran jarak jauh atau daring, yang harus memahami dan mengerti materi yang disampaikan secara digital, serta menguasai teknologi virtual yang digunakan untuk pembelajaran *online* atau daring.

Maka dari itu, dalam pelaksanaan pembelajaran melalui teknologi digital agar pembelajaran di sekolah dan kampus berjalan dengan baik, syarat utama yang harus dimiliki oleh setiap insan adalah harus *melek* literasi dan *melek* teknologi digital sebagai perkembangan revolusi industri 4.0 yang digaungkan pada abad 21 ini. Sehingga pergeseran pola hidup, pola kerja dan pola belajar bagi masyarakat dengan kemajuan teknologi informasi dan era digital saat ini, akan mengubah



seluruh tatanan kehidupan manusia yang lebih efisien dan efektif.

Melek Literasi

Berdasarkan surat kabar nasional *Republika* (12/2016), minat baca di negeri ini masih sangat rendah. Indeks minat baca di Indonesia yang dikeluarkan UNESCO pada 2012 mencapai 0.001. Artinya, pada setiap 1000 orang hanya ada satu orang yang memiliki minat baca. Fakta ini memprihatinkan karena mengingat membaca merupakan kunci untuk membuka pintu ilmu maupun jendela dunia. Dengan kata lain, seseorang yang sukar membaca akan berada dalam kegelapan, layaknya orang buta yang tidak mampu melihat obyek di sekelilingnya.

Beberapa definisi dalam menjelaskan literasi baik secara sederhana maupun dalam arti luas. Pengertian literasi adalah kemampuan seseorang dalam mengolah dan memahami informasi saat melakukan proses membaca dan menulis. Dalam perkembangannya, definisi literasi selalu berevolusi sesuai dengan tantangan zaman. Jika dahulu definisi literasi adalah kemampuan membaca dan menulis. Saat ini, istilah literasi sudah mulai digunakan dalam arti yang lebih luas. secara etimologis istilah literasi sendiri berasal dari bahasa Latin yaitu "*literatus*" yang dimana artinya adalah orang yang belajar. Dalam hal ini, literasi sangat berhubungan dengan proses membaca dan menulis.

Istilah literasi belum populer di Indonesia karena minat baca masyarakatnya yang masih rendah dibandingkan negara Asia Tenggara lainnya. Budaya membaca hanya dilakukan bagi mereka yang berpendidikan tinggi tinggi saja yang merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan dalam rangka menambah wawasan dan pengetahuan untuk mengajar. Bahkan guru di sekolah-sekolah hanya beberapa persen yang menjadikan membaca sebagai salah satu kebutuhan yang harus dilakukan



setiap hari. Membaca merupakan salah satu syarat dalam dunia pendidikan, baik pendidikan sekolah maupun di perguruan tinggi. Karena dengan membaca seseorang akan mengetahui apapun yang ingin diketahui, bahkan menjadi peningkatan kemampuan mengetahui, wawasan yang ada di dunia ini, apakah dalam bentuk informasi, pengetahuan bahkan ilmu pengetahuan sekalipun. Tanpa membaca mustahil manusia bisa memahami dan mengerti suatu hal.

Melek Teknologi

Kata teknologi tidak asing lagi bagi kita, bahkan teknologi salah satu istilah yang dikaitkan dengan perangkat alat atau media yang canggih. Pengertian teknologi secara sederhana yaitu keseluruhan sarana untuk menyediakan barang-barang yang diperlukan bagi kelangsungan dan kenyamanan hidup manusia. Penggunaan teknologi oleh manusia diawali dengan perubahan sumber daya alam menjadi alat-alat sederhana. Penemuan prasejarah tentang kemampuan mengendalikan api telah menaikkan ketersediaan sumber-sumber pangan, sedangkan penciptaan roda telah membantu manusia dalam bepergian dan mengendalikan lingkungan mereka.

Perkembangan teknologi terbaru, termasuk di antaranya mesin cetak, telepon, dan Internet, telah memperkecil hambatan fisik terhadap komunikasi dan memungkinkan manusia untuk berinteraksi secara bebas dalam skala global. Tetapi, tidak semua teknologi digunakan untuk tujuan damai. Pengembangan senjata penghancur yang semakin hebat telah berlangsung sepanjang sejarah dari pentungan sampai senjata nuklir. Teknologi telah mempengaruhi masyarakat sekelilingnya dalam banyak cara. Teknologi telah membantu memperbaiki ekonomi, termasuk ekonomi global masa kini. Banyak proses teknologi menghasilkan produk simpangan yang tidak



dikehendaki yang disebut pencemaran dan menguras sumber daya alam, merugikan dan merusak lingkungan.

Berbagai macam penerapan teknologi telah mempengaruhi nilai suatu masyarakat dan teknologi baru sering kali mencuat pertanyaan etika baru. Sebagai contoh meluasnya gagasan tentang efisiensi dalam konteks produktivitas manusia, suatu istilah yang pada awalnya menyangkut mesin. Penerapan teknologi tidak terlepas dalam bidang pendidikan yang semakin kompleks di era digital dewasa ini. Bahkan revolusi industri 4.0 sudah banyak dilaksanakan di negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Dengan teknologi digital akses dan konektivitas ke negara-negara maju semakin mudah dan tak terbatas. Komunikasi dan informasi melalui teknologi digital dapat membuat seseorang akan meningkatkan kompetensi, kualitas, wawasan dan pengetahuan akan semakin mudah.

Teknologi digital dalam dunia pendidikan dengan menggunakan berbagai macam aplikasi pembelajaran yang mudah diakses dan digunakan, akan memungkinkan seseorang belajar tanpa harus memanggil guru ataupun mentor belajar. Bahkan tidak perlu lagi datang ke sekolah atau ke kampus, cukup menggunakan perangkat teknologi sejenis, Laptop, PC Komputer, Tablet sampai handphone sekali pun yang berbasis android dapat digunakan. Banyak software dan jenis aplikasi belajar yang ditawarkan di internet atau daring secara cuma-cuma alias gratis. Sehingga banyak pilihan masyarakat untuk menggunakan perangkat/aplikasi tersebut sesuai kebutuhan yang diinginkan.

Pendidikan merupakan elemen penting yang bertugas memproduksi ilmu pengetahuan dan teknologi serta bertanggungjawab menyiapkan sumber daya manusia yang kualifaid di era global. Tantangan terbesar yang dihadapi dunia pendidikan saat ini adalah apa yang kita kenal dengan jargon “ revolusi industri 4.0 “. Suka atau tidak, siap atau tidak, yang jelas perkembangan teknologi yang serba otomatis dan canggih itu



telah mengantarkan masyarakat dunia pada titik revolusi industri paling “*anyar*” yang dapat merubah paradigma berfikir dan pola hidup.

Revolusi industri 4.0 secara sederhana dipahami sebagai perkembangan teknologi yang mengarah pada otomasi dan pertukaran data terkini secara mudah dan cepat yang mencakup sistem *siber-fisik*, internet untuk segala (*internet of things*), komputasi awan (*cloud computing*), dan komputasi kognitif (*cognitive computing*) yang memungkinkan layanan internal dan lintas organisasi, institusi atau perusahaan yang dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam rantai nilai, rantai kualitas dan rantaim kompetensi.

Pendidikan jasmani dan olahraga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Dimana dalam pendidikan jasmani dan olahraga bagian yang tidak terelakkan dari aktivitas manusia. Dalam pendidikan jasmani dan olahraga urgensi yang terkandung yaitu ada 3 komponen dalam pembelajaran. Ketiga komponen yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Menurut Husdarta (2009) bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Berkaitan dengan hal tersebut, diartikan bahwa fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahwa dengan penekanan yang cukup dalam. Misalnya pendidikan moral yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun tidak langsung.

Menurut Paturusi (2012:7) bahwa Pendidikan jasmani dan olahraga karena harus menyebabkan perbaikan dalam fikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan sehari-hari seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan, yakni ; psikomotor, kognitif dan afektif.





Agus Mahendra (2004) bahwa tujuan pendidikan pendidikan jasmani dan olahraga meliputi tiga ranah atau domain sebagai satu kesatuan yaitu ; ranah kognitif didalamnya terdiri dari konsep gerak, arti sehat, memecahkan masalah dan kritis atau cerdas. Ranah psikomotor didalamnya terdiri dari gerak dan keterampilan, kemampuan fisik dan motorik, perbaikan fungsi organ tubuh. Sedangkan ranah afektif terdiri dari menyukai kegiatan fisik, merasa nyaman dengan diri sendiri, ingin terlibat dalam pergaulan sosial dan percaya diri.

Menurut Paturusi (2012:20) Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memnfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pada dasarnya aktivitas fisik atau gerak menjadi salah satu ciri khas mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Pendapat Giriwijoyo dan Sidik (2013:233) Pengertian gerak itu sendiri merupakan kebutuhan dasar manusia baik dari dalam kandungan sampai ke liang lahat. Manusia hidup harus bergerak, karena gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak. Apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan. Olahraga kesehatan meningkatkan derajat sehat dinamis (sehat dalam gerak), pasti juga sehat statis (sehat dikala diam), tetapi tidak pasti sebaliknya. Gemar berolahraga : mencegah penyakit, tidak berolahraga : menelantarkan diri.

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sudah mencapai tahap sangat maju telah pula menghadapkan bangsa



kita, terutama pada anak-anak dan remaja, pada gaya hidup yang semakin menjauh dari semangat perkembangan total. Karena lebih mengutamakan keunggulan kecerdasan intelektual, dan mengorbankan kepentingan keunggulan fisik (*physical conditioning*) dan moral individu. (Paturusi, 2012:16)

Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada tingkat sekolah dasar, menengah pertama dan menengah atas sudah pasti akan mengalami perubahan yang sangat signifikan. Perubahan tersebut karena *impact* dari pandemik Covid-19 yang menyebar ke seluruh wilayah Indonesia. Perubahan pola dan metode pengajaran pun harus diantisipasi dan disiapkan oleh seluruh tenaga pendidik baik guru maupun dosen di perguruan tinggi. Begitu pula dengan aturan dan kebijakan yang dikeluarkan oleh kementerian pendidikan dan kebudayaan yang mengatur seluruh aktivitas dan regulasi pendidikan nasional.

Biasanya materi yang disampaikan secara teoritis tidak lebih dari 30 persen, selebihnya materi praktek baik *indoor* maupun *outdoor*, dilakukan pada saat peserta didik/siswa melaksanakan aktivitas pembelajaran di sekolah. Namun, pada masa sekarang ini kegiatan belajar dilakukan dirumah atau *Learning from Home* (LFH). Tugas pendampingan guru pun berganti, dari mempersiapkan dan melaksanakan intruksi siswa di sekolah menjadi pembuatan materi, petunjuk teoritis dan teknis saja. Pendampingan dan pelaksanaan pembelajaran dirumah dilakukan oleh orang tua siswa.

Oleh karena itu, pentingnya membudayakan literasi dan penguasaan teknologi di era digital sekarang ini sangat dibutuhkan. Terutama pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang harus menyesuaikan dengan perkembangan revolusi industri 4.0 tanpa harus menghilangkan makna dan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga itu sendiri. Maka dituntut bagi guru untuk kreatif dan inovatif dalam menyiapkan dan membuat materi pembelajaran dengan aplikasi-



aplikasi maupun *software* yang berbasis teknologi digital. Sehingga ketertarikan siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga semakin tertantang dan lebih menyukai.

Begitu pula dengan para dosen harus membuka wawasan dan pengetahuan, berfikir kritis dan inovatif tentang revolusi industri 4.0 khususnya mata kuliah di prodi pendidikan jasmani dan olahraga, seperti pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di negara-negara maju baik di Eropa maupun di Amerika Serikat. *Melek* literasi dan *melek* teknologi digital menjadi kebutuhan yang tak terelakan, pembelajaran di era digital berbeda dengan pembelajaran di abad 19 lalu. Harus siap dengan perubahan-perubahan yang terjadi tanpa harus menghilangkan ranah psikomotor dan ranah afaktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga sebagai urgensi, ciri khas dan kontennya. Perubahan adalah hal yang harus dihadapi dan bukan untuk dihidari, bagaimanapun pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga tetap eksis menjadi bagian pelajaran yang wajib ada di sekolah. Tinggal bagaimana caranya mengemas secara kreatif dan inovatif dengan sentuhan teknologi digital yang digemari oleh anak-anak di zaman milenial sekarang ini.



Daftar Pustaka

- Mahendar Agus. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan.
- Paturusi Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- H.Y.S. Santoso Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Solihin Muktar. 2020.
- Website Media Massa www.tempo.co.id. 6 Mei 2020. Kasus Pertama Covid-19 Prancis Bisa Jadi Petunjuk Awal Pandemi. Diakses pada tanggal 19 Mei 2020.
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Teknologi> diakses pada tanggal 21 Mei 2020.
- <https://bebas.kompas.id/baca/riset/2020/04/18/rangkaian-peristiwa-pertama-covid-19/> diakses pada tanggal 20 Mei 2020.
- <https://www.merdeka.com/trending/kronologi-munculnya-covid-19-di-indonesia-hingga-terbit-keppres-darurat-kesehatan-klm.html> diakses pada tanggal 20 Mei 2020.
- <http://www.unesco.org/new/en/education/themes/education-building-blocks/literacy/>.
- http://www.unesco.org/education/GMR2006/full/chapt6_eng.pdf
- <https://www.edc.org/newsroom/articles/what-literacy>
- <http://ezinearticles.com/?The-Need-For-Literacy&id=6945882>
- <https://www.dkampus.com>
- <https://www.dosenpendidikan.co.id/literasi-adalah/>
- <https://sevima.com/pengertian-literasi-menurut-para-ahli-tujuan-manfaat-jenis-dan-prinsip/> diakses pada tanggal 15 Mei 2020.



<https://www.suaramerdeka.com/smcetak/baca/204352/melek-literasi-dari-baca-tulis-ke-digital> diakses pada tanggal 16 Mei 2020.

<https://geotimes.co.id/opini/budaya-melek-literasi-dalam-keluarga/> diakses pada tanggal 15 Mei 2020.

<https://www.suaramerdeka.com/smcetak/baca/204352/melek-literasi-dari-baca-tulis-ke-digital>.



BUNGA RAMPAI

STRATEGI PEMBELAJARAN

Pendidikan Jasmani Olahraga
dan Kesehatan selama Pandemi Covid-19

Kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang biasanya dilakukan ketemu fisik, secara bersama-sama, saat ini harus dilakukan sesuai dengan protokol Covid-19 (*physical distancing*, pakai masker dst.). Pandemi Covid-19 memunculkan budaya baru saat Covid-19 dan era *New Normal*. Buku ini berisi berbagai tulisan alternatif yang dapat dilakukan dan dimanfaatkan oleh para akademisi dan praktisi untuk mengisi ruang-ruang pembelajaran olahraga dengan seluruh aspek yang muncul selama Covid-19 dan era *New Normal*. Upaya menuangkan gagasan dalam bentuk tulisan tersebut dilakukan sebagai bentuk tanggung jawab para akademisi dan praktisi bidang olahraga untuk ikut memberikan warna berupa solusi. Gagasan yang muncul dalam setiap topik sangat menarik untuk dikaji dan dicermati dalam menghadapi situasi saat ini.

Topik-topik tulisan yang cukup menarik dari para penulis (dosen, mahasiswa, guru dan praktisi keolahragaan) tersebut muncul sebagai upaya membantu pemikiran menghadapi situasi yang berubah secara drastis. Semua kegiatan yang selama ini dilakukan secara offline dengan ketemu langsung secara fisik, perkuliahan atau pembelajaran yang dilakukan dengan; ketemu tatap muka, tugas terstruktur dan mandiri, saat ini harus dilakukan secara online sesuai dengan protokol Covid-19.

Karya ini muncul disaat yang tepat, dimana saat pandemi Covid-19 para akademisi dan praktisi memiliki banyak waktu untuk bekerja dari rumah, sehingga kesempatan yang ada mampu dimanfaatkan untuk bekerja lebih produktif dengan cara menulis. Semoga terbitnya buku ini dapat mendorong lajunya literasi keolahragaan nasional.

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

✉ redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

📧 @redaksi.akademia.pustaka

📱 @akademiapustaka

☎ 081216178398

