

**EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN JARAK JAUH
DENGAN DARING SELAMA PANDEMI COVID-19 MATA
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN (PJOK)**

**Oleh : Dyah Purnama Sari¹, Panggung Sutapa²
(SMP Negeri 4 Pakem, Indonesia)
Email : dyahsuharno@gmail.com**

Abstrak

*Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) atau virus corona telah banyak mengubah tatanan kehidupan masyarakat di dunia termasuk Indonesia. Pendidikan menjadi salah satu sektor terdampak sehingga mengharuskan perubahan sistem dari tatap muka menjadi jarak jauh dengan daring. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pembelajaran daring yang telah dilaksanakan oleh SMP Negeri 4 Pakem Tahun Ajaran 2019/2020 selama pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode survei dengan kuisioner yang dilakukan secara online. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil dari penelitian menggambarkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan daring berjalan secara efektif. Aplikasi yang dinilai paling mudah digunakan siswa adalah *Google Classroom* dan menggunakan model pembelajaran penugasan individu serta penugasan yang paling mudah dipahami adalah soal pilihan ganda. Kendala yang paling sering dihadapi siswa adalah permasalahan jaringan internet.*

Kata Kunci : Daring, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Pandemi Covid-19

***EFFECTIVENESS OF DISTANCE EDUCATION THROUGH
ONLINE LEARNING DURING COVID-19 IN PHYSICAL
EDUCATION SPORT AND HEALTH (PJOK)***

Abstract

Corona virus which is widely known as Corona Virus Disease (Covid-19) has altered the way of live of worldwide society including in Indonesia. Education has become one of the affected sectors ruquiring a change on its system from direct to distance teaching through online platforms. This study aims to describe the effectiveness of online learning during Covid-19 in 4 Pakem Junior High School on 2019/2020 period. This descriptive quantitative used in this study was a survey methods take by online platfrom and analyzed descriptively. The result showed that online Physical Education Health and Sport are effectively implemented. The most convenient appplication used by students is google classroom with indiviual

task and multiple choice as easier task to understood. The lack of this online methods faced by students are internet network problems.

Keyword : *Online, Physical Education Sport and Health, Covid-19*

A. PENDAHULUAN

Dunia sedang dihadapkan dengan ancaman serius virus corona atau *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* yang menyebar pertama kali pada Desember 2019 dari kota Wuhan, China. Covid-19 adalah virus mematikan yang menyerang sistem pernapasan manusia dan menular melalui percikan air liur (*droplets*). Menurut data Kementerian Kesehatan, sebanyak 215 negara sudah terjangkit Covid-19 tak terkecuali Indonesia. Pada tanggal 2 Maret 2020, kasus pertama Covid-19 ditemukan di Indonesia pada perempuan berusia 31 tahun dan 64 tahun yang merupakan seorang anak dan orangtua.

Organisasi kesehatan internasional atau *World Health Organization (WHO)* mengumumkan status virus Covid-19 sebagai pandemi mengharuskan seluruh dunia segera melakukan upaya menghentikan dan mengatasi dampak yang ditimbulkannya. Cara yang dipilih pemerintah sebagai upaya menekan penyebaran virus di Indonesia adalah pembatasan fisik atau *physical distancing*. Pembatasan menimbulkan banyak perubahan berbagai aspek kehidupan sosial, ekonomi, budaya, bahkan pendidikan. Kementerian Pendidikan Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan dan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease (Covid-19)* dengan meliburkan dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di sekolah dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring) di rumah.

Pembelajaran daring, online, atau Pembelajaran Jarak Jauh bertujuan untuk memenuhi standar pendidikan dengan pemanfaatan teknologi informasi dengan menggunakan perangkat komputer atau gadget yang saling terhubung dengan siswa dan guru maupun mahasiswa dengan dosen (Pakpahan: 2020). Teknologi membuat siswa tetap terhubung dengan guru sehingga transfer ilmu

tetap dapat dilaksanakan dengan baik. Teknologi yang dapat dimanfaatkan untuk melakukan pembelajaran ini adalah telepon seluler atau *handphone*. Menurut Badan Pusat Statistik, persentase penduduk Indonesia yang sudah memiliki atau menguasai telepon seluler pada tahun 2018 sebanyak 62,14% sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 68,32%. Hal ini berarti lebih dari setengah masyarakat Indonesia sudah melek teknologi dan siap dengan perubahan. Roida & Yuli (2020) melakukan penelitian yang berjudul “Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19” pelaksanaan pembelajaran jarak jauh ditengah Covid-19 sangat bergantung pada peran penting teknologi. Proses pembelajaran dapat berjalan baik dengan teknologi informasi yang sudah berkembang pesat diantaranya *E-learning*, *Google Class*, *Whatsapp*, *Zoom* serta media informasi lainnya serta jaringan internet yang dapat menghubungkan dosen dan mahasiswa sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik sehingga tujuan pembelajaran tetap tercapai.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti, sebagian besar guru sekolah menengah di Kabupaten Sleman menggunakan aplikasi *Whatsapp*, *Google Classroom* dan *Google Formulir*. Aplikasi ini dianggap sederhana dan mudah digunakan oleh pendidik dan peserta didik. Selanjutnya, tantangan yang muncul pada pembelajaran daring yaitu membuat model dan metode pembelajaran yang menarik agar siswa mau berkontribusi secara sukarela dan memperoleh manfaat dari setiap pembelajaran yang dilaksanakan. Pendidik dapat mengemas pembelajaran secara persuasif dengan menautkan video pembelajaran atau tugas tugas yang menarik agar siswa tertantang untuk menyelesaikan pembelajaran. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran dengan banyak aktivitas fisik seperti berlari, melempar, memukul, dan melompat. Sebelum terjadi pandemi Covid-19, pembelajaran banyak dilaksanakan di luar kelas atau luar sekolah untuk sekolah yang tidak memiliki lapangan. Setelah adanya pandemi, pelaksanaan pembelajaran PJOK berubah menjadi pembelajaran daring yang tidak bisa dilaksanakan sembarangan di luar ruangan tanpa mematuhi

protokol kesehatan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah. Media pembelajaran daring yang digunakan di SMP Negeri 4 Pakem adalah aplikasi *Webex*, *Zoom*, *Google Classroom*, *Google Formulir*, *Instagram*, dan *Whatsapp*. Masing-masing aplikasi memiliki kekurangan dan kelebihan dalam pemanfaatannya. Oleh karena itu, pelaksanaan pembelajaran PJOK secara daring perlu diketahui efektivitasnya agar dievaluasi untuk mencari langkah perbaikan yang jelas agar siap menghadapi era normal baru (*new normal*). Hal inilah yang mendasari penulis untuk mengetahui gambaran keefektifan pelaksanaan pembelajaran PJOK yang di SMP Negeri 4 Pakem.

B. METODE PENELITIAN

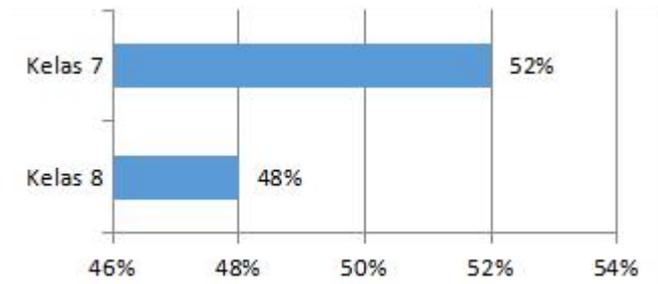
Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif untuk mengetahui gambaran efektivitas pembelajaran daring pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Menurut Sugiyono (2017:8) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel. Pendekatan kuantitatif ini digunakan oleh peneliti untuk meneliti efektivitas pembelajaran daring yang dilaksanakan selama Covid-19. Subjek penelitian adalah siswa kelas 7 dan kelas 8 di SMP Negeri 4 Pakem Tahun Ajaran 2019/2020 yang berjumlah 237 orang dengan rincian 124 siswa kelas 7 dan 113 siswa kelas 8. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan pedoman Roscoe dalam Sugiyono (2010) bahwa ukuran sampel yang layak dalam sebuah penelitian adalah 30 sampai dengan 500. Data dianalisis menggunakan menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan komputerisasi.

C. HASIL PENELITIAN

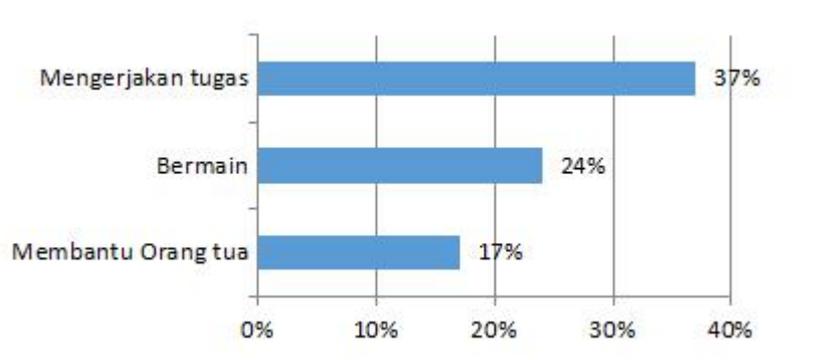
1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 4 Pakem Kelas 7 dan 8. Jumlah keseluruhan responden adalah 237 orang dengan rincian 124 siswa kelas 7 dan 113 siswa kelas 8. Adapun persentase data responden sebagai berikut.

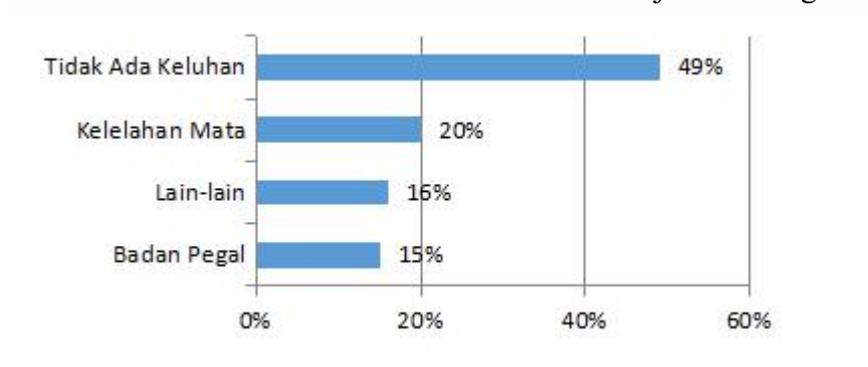
Gambar 1. Sebaran Responden yang Mengisi Kuisisioner



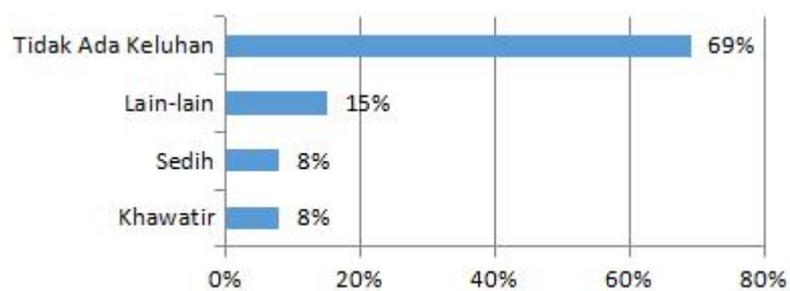
Gambar 2. Aktivitas Siswa selama Pembelajaran Daring



Gambar 3. Keluhan Fisik selama Pembelajaran Daring



Gambar 4. Keluhan Psiskis selama Pembelajaran Daring

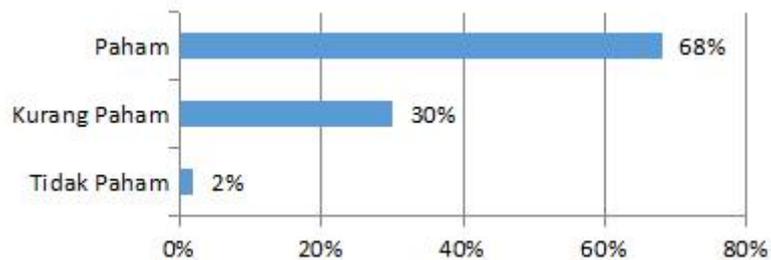


Berdasarkan gambar ke 1 dapat diketahui bahwa responden yang paling banyak mengisi kuisioner adalah siswa kelas 7 dengan persentase 52% dan siswa kelas 8 dengan persentase 48%. Selama pembelajaran daring, aktivitas yang paling banyak dilakukan oleh siswa adalah mengerjakan tugas sebanyak 37%, bermain sebanyak 24%, dan membantu orangtua sebanyak 17%. Sebagian besar siswa di SMP Negeri 4 Pakem tidak banyak mengalami keluhan fisik dan psikis tetapi masih terdapat gangguan seperti kelelahan mata, khawatir, dan sedih.

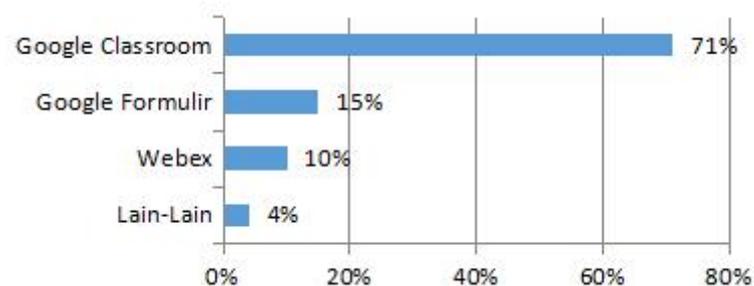
2. Kondisi Pembelajaran Daring

Kondisi pembelajaran daring mata PJOK di lihat dari beberapa aspek yaitu pemahaman siswa dengan materi pembelajaran daring, aplikasi yang mudah diakses oleh siswa, penugasan, kendala selama pembelajaran, kebermanfaatan pembelajaran secara fisik, dan efektivitas pembelajaran daring.

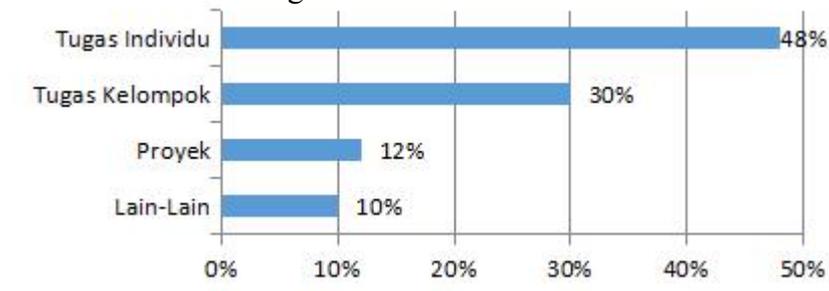
Gambar 5. Pemahaman Siswa dengan Materi saat Pembelajaran Daring



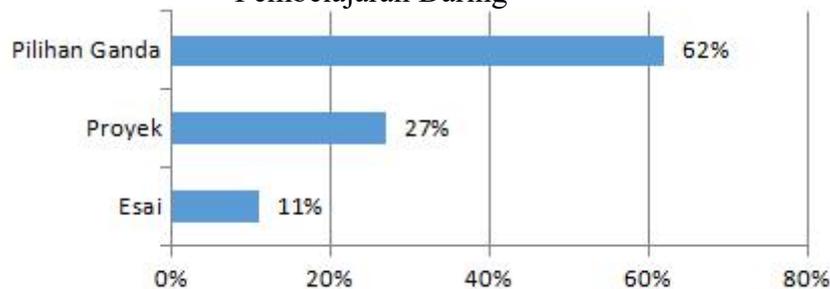
Gambar 6. Aplikasi yang Mudah Digunakan saat Pembelajaran Daring



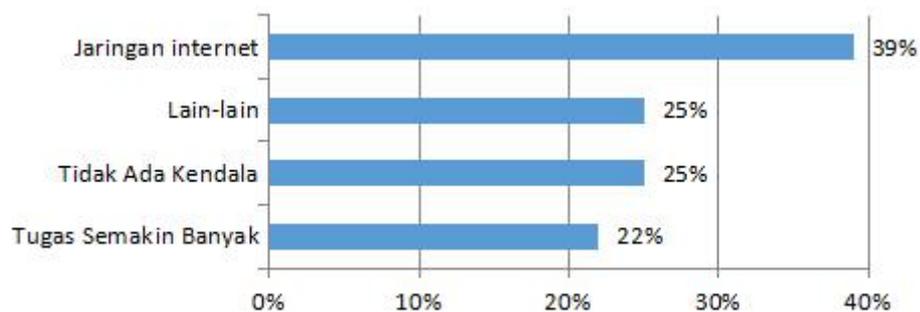
Gambar 7. Penugasan yang Mudah Dilakukan saat Pembelajaran Daring



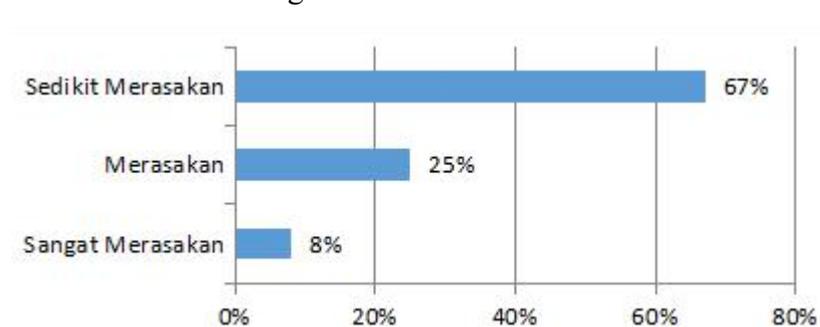
Gambar 8. Jenis Tugas yang Paling Disukai Siswa saat Pembelajaran Daring



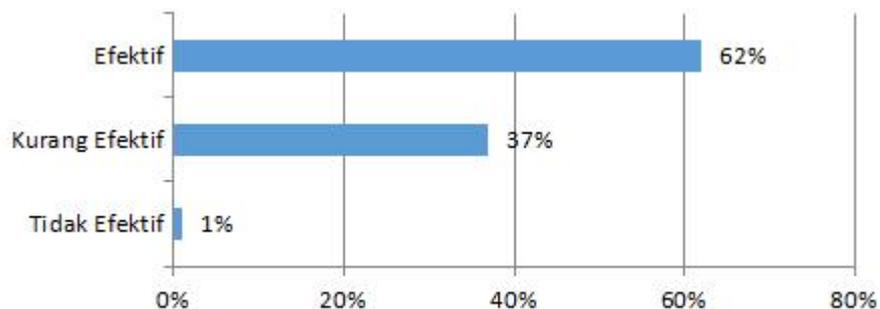
Gambar 9. Kendala yang Dihadapi saat Pembelajaran Daring



Gambar 10. Kebermanfaatan secara Fisik setelah Pembelajaran Daring



Gambar 11. Efektifitas Pembelajaran Daring PJOK



Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa jawaban responden bervariasi pada masing-masing pertanyaan. Gambar 3 dijelaskan bahwa materi pembelajaran daring PJOK dapat dipahami oleh siswa sebanyak 68% dan 30% siswa merasa kurang paham serta 1% siswa tidak paham sama sekali dengan pembelajaran daring. Pada gambar 5 dapat dilihat bahwa 71% siswa menggunakan *Google Classroom* karena dinilai sebagai aplikasi yang mudah digunakan. Selain itu *Google Formulir* 15% dan *Webex* 10% sedangkan aplikasi lain yang digunakan siswa selama pembelajaran daring adalah *Whatsapp* dan *Instagram*.

Gambar 6 menunjukkan bahwa penugasan yang paling mudah dilakukan oleh siswa adalah tugas individu sebanyak 48% kemudian tugas kelompok sebanyak 30% dan proyek 12%. Sedangkan penugasan lain-lain yang dipilih siswa adalah *video converence*, membaca buku, dan diskusi sebanyak 10%. Pada gambar 8 dapat dijelaskan bahwa penugasan yang paling banyak disukai siswa adalah tugas pilihan ganda sebanyak 62%, proyek sebanyak 27% dan esai sebanyak 11%.

Kendala yang dihadapi siswa selama pembelajaran daring dapat dilihat dari gambar 9. Sebanyak 39% siswa merasa gangguan jaringan internet dan boros kuota paling menghambat proses pembelajaran daring. Sedangkan sebanyak 22% merasa tugas yang semakin banyak dari berbagai mata pelajaran membuat fokus mengerjakan tugas jadi terganggu.

Lain-lain sebanyak 22% ditemukan pada rasa malas, ketiduran, terlambat hadir dalam pembelajaran dan gangguan listrik.

Pada gambar 10 dijelaskan bahwa sebanyak 67% siswa hanya sedikit merasakan manfaat dari pembelajaran daring yang melibatkan penilaian keterampilan. Sebanyak 25% siswa merasakan manfaat secara fisik sedangkan 8% tidak merasakan sama sekali manfaat dari praktik keterampilan dalam pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring. Walaupun secara fisik siswa tidak merasakan kebermanfaatan, pada gambar 11 dapat dilihat bahwa sebanyak 62% siswa menilai pembelajaran PJOK berjalan efektif. Sedangkan 37% siswa menilai pembelajaran kurang efektif serta 1% siswa menilai pembelajaran tidak berjalan efektif.

Pembelajaran PJOK di SMP Negeri 4 Pakem dinilai berjalan efektif ditinjau dari pemahaman materi, kelengkapan perangkat seluler, minim kendala yang dihadapi dan penilaian dari siswa. Akan tetapi, ada beberapa hal yang dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru dan siswa. Selama pembelajaran PJOK siswa merasakan sedikit kebermanfaatan secara fisik dalam pembelajaran. Hal ini berbanding lurus dengan banyaknya siswa yang banyak menghabiskan waktu untuk bermain *gadget* atau media sosial. Menurut Pane (2015) Olahraga sederhana yang dapat dijadikan pilihan dalam menjaga kesehatan adalah jalan cepat, senam, renang, lari, dan bersepeda serta dilakukan setidaknya 3 kali dalam seminggu. Guru dapat mensiasati kekurangan ini memberikan program yang rutin dengan rincian tugas yang jelas dan siswa turut melaporkan hasil tugas kegiatan peningkatan kesehatan melalui olahraga.

Pembelajaran PJOK menghadapi era normal baru (*new normal*) dilakukan dengan melakukan inovasi metode pembelajaran agar siswa aktif dan merasakan manfaat secara fisik dari pembelajaran. Pemberian penugasan pilihan ganda dapat dimodifikasi dengan esai atau penugasan proyek agar siswa tetap dapat berpikir kritis dan merasa tertantang untuk

menyelesaikan permasalahan pembelajaran yang dibuat oleh pendidik. Pendidik juga dituntut untuk memperhatikan protokol kesehatan dalam pelaksanaan pembelajaran dan tidak memaksakan diri karena kesehatan siswa harus dikedepankan.

D. KESIMPULAN

Pandemi Covid-19 merubah sistem pendidikan di Indonesia menjadi pembelajaran jarak jauh dengan media daring. Hal ini dilakukan guna mengurangi dan menghentikan rantai penyebarannya. Pemanfaatan teknologi informasi pada pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 di SMP Negeri 4 Pakem dinilai efektif oleh siswa ditinjau dari pemahaman materi, penguasaan aplikasi, dan pemahaman materi. Akan tetapi masih terdapat kelemahan pembelajaran yaitu kendala jaringan internet, kebermanfaatan secara fisik dari pembelajaran jasmani kurang, dan jenis tugas yang monoton. Pendidik memiliki peran yang sangat menentukan kesuksesan pembelajaran daring ini. Pendidik harus membuat metode pembelajaran yang kreatif, inovatif, dan rekreatif merangsang siswa untuk rela terlibat aktif dalam pembelajaran daring dan merasakan kebermanfaatan dari pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. 2020. Persentase Penduduk yang Memiliki/Menguasai Telepon Seluler Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah, 2012-2018. <https://www.bps.go.id>. Diakses pada 25 Juni 2020
- Kementerian Kesehatan. 2019. Negara yang terjangkit Covid-19. <https://covid19.kemkes.go.id/category/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/#.Xvcz5zAzbcS>. Diakses pada 27 Juni 2020.
- Pane, Sitorus. 2015. *Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015
- Rahman, Abdul. 2008. *Pengaruh Tes Formatif dan Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa SMA*. Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Nomor 2, Tahun XII, 2008

- Roida, Pakpahan., dan Yuni Fitriani. 2020. *Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19*. Universitas Bina Sarana Informatika.
- Sugiyono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. hlm 128.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV
- Surat Edaran Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (PAN & RB) Nomor 50/2020 tentang Perubahan Kedua atas Surat Edaran Menteri PAN & RB Nomor 19/2020.
- Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease (Covid-19)*
- Susilo. Adityo, dkk. 2020. *Corona Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia. Vol. 7 No. 1