

KEEFEKTIFAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI SMA KRISTEN 1 SALATIGA

Angkit Kinasih, Cahyo Wibowo, Observasi S. J Telaumbanua

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: angkit.kinasih@uksw.edu, cahyo.wibowo@uksw.edu,

482017004@student.uksw.edu

Abstrak

Corona Virus telah banyak mengubah tatanan kehidupan masyarakat di dunia termasuk Indonesia, perubahan terjadi secara tiba-tiba dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat dan sekaligus memberi dampak yang sangat besar pada semua bidang, salah satunya adalah bidang Pendidikan. Pendidikan di Indonesia terhambat tidak berjalan secara normal sebagaimana biasanya, sehingga mengharuskan sistem pelaksanaan pembelajaran di sekolah dari tatap muka menjadi jarak jauh (online). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis keefektifan pelaksanaan pembelajaran daring pada pembelajaran PJOK yang telah dilaksanakan di SMA Kristen 1 Salatiga selama pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berupa pendekatan deskriptif. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner online. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 180 peserta didik kelas (X) SMA Kristen 1 Salatiga. Dan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 37 peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga. Adapun hasil analisis yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMA Kristen 1 Salatiga selama masa pandemik Covid-19 dapat berjalan efektif. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis deskriptif yang menunjukkan nilai rata sebesar 29,76 responden menjawab “ya”. Skor rata-rata tersebut jauh lebih besar dari para responden yang menjawab tidak dengan skor rata-rata hanya 7,24.

Kata Kunci: pendidikan; covid-1; pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani

Abstract

Corona Virus has changed the order of people's lives in the world including Indonesia, changes occur suddenly in various aspects of people's lives and at the same time have a huge impact on all fields, one of which is the field of Education. Education in Indonesia is hampered by not running normally as usual, thus requiring the implementation of learning in schools from face-to-face to remote (online). This study aims to determine and analyze the effectiveness of the implementation of online learning in PJOK learning that has been carried out at Christian High School 1 Salatiga during the Covid-19 pandemic. This research is a quantitative research in the form of a descriptive approach. The type of data used in

this study is primary data and data collection techniques using online questionnaires. The population in this study were 180 students of class (X) Christian Senior High School 1 Salatiga. And the number of samples in this study were 37 students at SMA Kristen 1 Salatiga. The results of the analysis obtained in this study show that the implementation of PJO learning at Christian High School 1 Salatiga during the Covid-19 pandemic can run effectively. This can be seen from the results of descriptive analysis which shows an average value of 29.76 respondents answered "yes". The average score is much higher than the respondents who answered no with an average score of only 7.24.

Keywords: *education; covid-19; implementation of physical education learning*

Received: 2021-10-20; Accepted: 2021-11-05; Published: 2021-11-20

Pendahuluan

Dunia sedang dihadapkan dengan ancaman serius virus corona atau Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) (WHO, 2020). Menyebar pertama kali pada Desember 2019 dari kota Wuhan, China (Komisi Kesehatan Nasional China [NHC], 2020). Menurut data Kementerian Kesehatan (2020) memastikan terdapat 216 negara termasuk Indonesia yang telah terjangkit virus corona dan menyatakan bahwa di Indonesia jumlah yang terpapar Covid-19 sebesar 128.776 jiwa dengan korban meninggal sebesar 5.824 jiwa dan kesembuhan mencapai 83.710 jiwa.

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 ditimbulkan virus corona. Pemerintah Republik Indonesia resmi menetapkan wabah virus corona (covid-19) sebagai Bencana Nasional, penetapan status bencana nasional telah tercantum dalam Surat Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang “Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Corona Virus (COVID-19) sebagai Bencana Nasional”. Negara Indonesia sendiri melakukan cara penanggulangan penyebaran virus corona dengan menetapkan peraturan baru seperti Pemerintah mengambil kebijakan *Social Distancing* dan *Physical Distancing* yakni merupakan salah satu tindakan non medik untuk pencegahan penyakit menular dengan cara menjaga jarak antar individu. Selain itu pemerintah juga memberlakukan karantina sebagai upaya pembatasan kontak masyarakat sesuai dengan protokol kesehatan yang tercantum di dalam UU No.16 Tahun 2018.

Pada kondisi pandemi saat ini, perubahan terjadi secara tiba-tiba dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat dan sekaligus memberi dampak yang sangat besar pada semua bidang, salah satunya bidang Pendidikan. Pendidikan di Indonesia terhambat tidak berjalan secara normal sebagaimana biasanya, sehingga kegiatan atau aktifitas di sekolah tidak berjalan secara efektif (Yoga, mardyansyah Simbolon, & Ramadhan, 2021). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan nomor 4 (2020) berusaha untuk tetap mengatasi masalah dalam proses pelaksanaan pembelajaran di sekolah selama pandemi. Berbagai macam cara dan teknis telah dilakukan salah satunya dengan menerapkan proses pembelajaran daring (dalam jaringan). 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 & Fitriani, 2020).

Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 20, kegiatan pembelajaran adalah suatu proses komunikasi yang harus diciptakan melalui proses belajar mengajar melalui seorang guru kepada peserta didik sehingga dapat diserap dan dihayati tentang pembelajaran yang guru sampaikan ke peserta didik. Pembelajaran dapat berjalan baik apabila didukung dengan sarana prasarana yang memadai, metode belajar yang digunakan serta keaktifan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai sebuah tujuan pembelajaran, salah satunya pembelajaran yang memiliki peranan penting pada sistem pendidikan secara keseluruhan yaitu mata pelajaran PJOK.

Menurut (Saleh & Malinta, 2020) mata pelajaran PJOK merupakan bagian terpenting dari pendidikan secara keseluruhan dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk mencapai aspek sikap, pengetahuan, keterampilan dan fisik yang membutuhkan proses pembelajaran yang terencana dan signifikan. Ketercapaian tujuan pembelajaran PJOK tidak jauh dari peran guru, proses interaksi antar guru dan peserta didik, proses perencanaan pembelajaran, metode dan model pembelajaran yang dipilih, dan karakteristik peserta didik (Subagiyo, 2008). Tercapainya proses pembelajaran PJOK juga dipengaruhi oleh sarana prasarana yang ada di sekolah sehingga lebih mudah melakukan proses pembelajaran. Namun, pada kenyataannya masih ada sekolah yang mempunyai keterbatasan oleh sarana dan prasarana, guru harus cepat mengambil sikap untuk lebih kreatif dan inovatif dalam memodifikasi segala kekurangan yang ada untuk menunjang proses pembelajaran di sekolah (Winarno, 2006).

Namun dari semua argumen yang telah di jelaskan pada proses pembelajaran PJOK dalam hal ini semua terlaksanakan dan dilakukan dengan baik di sekolah secara langsung dimana sebelum terjangkit virus corona di Indonesia. Pada mata pelajaran PJOK hal ini menjadi sulit karena pada pembelajaran PJOK secara umum memiliki hakikat unsur kebugaran yang terkandung di dalamnya seperti, keterampilan gerakan fisik, permainan, olahraga, dan rekreasi, dari semua unsur ini tidak jauh dan tidak lepas dari proses interaksi antara guru dan peserta didik yang dilakukan di ruang terbuka atau di lapangan tanpa mematuhi protokol Kesehatan yang sudah ditetapkan oleh Pemerintah, pembelajaran PJOK juga sangat membutuhkan arahan yang jelas dalam penyampaian materi dan penggunaan media pembelajaran (Qomarrullah, 2014).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di SMA Kristen 1 Salatiga, bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK selama ini dilakukan secara offline dan di tempat terbuka, namun pada masa

pandemi covid-19 ini, pelaksanaan pembelajaran PJOK dilakukan secara daring yaitu melalui *Google Classroom* dan *Zoom Meeting*.

Untuk pelaksanaan pembelajaran PJOK secara online, peserta didik SMA Kristen 1 Salatiga menyatakan bahwa banyak kendala yang dialami, diantaranya jaringan internet yang tidak stabil, menguras banyak kuota internet dan peserta didik belum familiar dengan pembelajaran online. Hal ini peserta didik perlu beradaptasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK secara online.

Dalam pembelajaran online ini, peserta didik dapat mengakses setiap materi PJOK melalui *Google Classroom*. Tugas yang diberikan guru PJOK, peserta didik mampu menyelesaikannya dan dapat mengupload kembali pada *Google Classroom* sehingga secara teori peserta didik dapat mempelajari materi pembelajaran secara maksimal, namun secara praktek masih sangat minim dalam pelaksanaannya, oleh sebab itu, hal ini yang menjadi perhatian yang serius agar guru PJOK dapat memberikan materi pembelajaran secara teori maupun praktek yang maksimal kepada peserta didik, yakni guru PJOK memberikan tugas yang menarik dan praktis, kriteria tugas yang diberikan oleh guru PJOK bukan hanya tentang pengetahuan melainkan memberikan tugas berbasis keterampilan.

Untuk memaksimalkan pembelajaran PJOK secara keterampilan maka guru PJOK dapat menyediakan audio visual dalam bentuk foto, rekaman video/ YouTube dan dalam bentuk narasi sehingga memudahkan peserta didik mempraktakkannya secara mandiri. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang keefektifan pelaksanaan pembelajaran daring pada pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Kristen 1 Salatiga selama pandemi Covid-19.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berupa pendekatan deskriptif (Sugiyono, 2017). Karena penelitian ini hanya mendeskripsikan tentang pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMA Kristen 1 Salatiga berjalan efektif atau tidak.

Lokasi penelitian di SMA Kristen 1 Salatiga, dengan waktu penelitian dari bulan September-Desember 2020. Tempat penelitian ini merupakan objek penelitian yang tepat bagi peneliti karena selain lokasinya mudah dijangkau, adanya fakta yang terjadi pada saat melakukan pengamatan dan survey terdahulu bahwa, pelaksanaan pembelajaran PJOK yang dilakukan secara online sudah berjalan dengan baik namun masih terdapat adanya kendala di lapangan seperti kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh peserta didik, jaringan internet yang tidak stabil, dsb. Sehingga hal ini menjadi bidang yang menarik untuk ditelaah lebih lanjut.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas (X) SMA Kristen 1 Salatiga dengan total peserta didik sebanyak 180 peserta didik. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dan cara menentukan besarnya sampel dengan menggunakan teknik random sampling dengan cara anggota populasi diundi secara acak. Untuk pengambilan sampelnya merujuk pada pendapat (Arikunto, 2010) bahwa jika jumlah populasinya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% dari

Keefektifan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Kristen 1 Salatiga

total populasi. Dengan demikian dalam penelitian ini, peneliti memutuskan untuk mengambil sampel dari total populasi adalah rumus sebagai berikut ($180 \times 21\% = 37$). Artinya bahwa sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 37 orang peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga. Penentuan sampel ini hanya pada peserta didik, tidak termasuk guru, karena selama masa pandemi ini yang sering mengalami kendala adalah sebagian besarnya terjadi pada peserta didik, disamping itu juga jumlah guru pendidikan jasmani tidak memenuhi kriteria sampel minimum. Penentuan sampel ini sudah memenuhi kriteria sampel minimum karena (Sugiyono, 2011) memberikan pedoman bahwa ukuran sampel yang layak dalam sebuah penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yakni berupa *google form* karena adanya kondisi pandemi covid-19 sehingga peneliti tidak dapat menjangkau semua responden dalam penelitian ini. Kuesioner yang di berikan kepada responden bersifat tertutup dengan menggunakan skala Guttman yaitu pertanyaan dengan menggunakan dua alternatif jawaban, yaitu “YA” diberi skor 1 dan “TIDAK” diberi skor 0. Setelah data terkumpul, maka data tersebut dianalisis secara deskriptif statistik dengan menggunakan bantuan software SPSS versi 26. Berikut adalah kisi-kisi dalam penelitian ini.

Tabel 1
Kisi-kisi Kuesioner Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Pertanyaan	Jumlah
Keefektifan Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Selama Masa Pandemi Covid-19	Kondisi pembelajaran daring	1. Media yang mudah digunakan saat pembelajaran daring	1,2,3	9
		2. Kendala yang dihadapi peserta didik saat pembelajaran daring	4	
		3. Aktivitas peserta didik selama pembelajaran daring	5	
		4. Keluhan peserta didik selama Pembelajaran daring		
		5. Efektifitas Pembelajaran PJOK saat belajar daring	6	
			7,8,9	
Aspek Sikap peserta didik pada pembelajaran PJOK saat belajar daring		1. Tanggung jawab	10,11,12	10
		2. Disiplin	13,14,15	
		3. Kejujuran	16	
		4. senang/Gembira	17	
		5. kerja sama	18,19	
Aspek Pengetahuan peserta didik pada pembelajaran PJOK saat belajar daring		1. Pemahaman Materi PJOK saat belajar daring	20,21,22,23,24,25,26, 27	13
		2. Evaluasi pembelajaran PJOK	28,29,30,31,32	
Aspek Keterampilan peserta didik pada pembelajaran PJOK saat belajar daring		1. Minat dan Bakat	33,34,35,36,37,38,39,	8
		2. Pertumbuhan fisik dan Kesehatan	40	
Jumlah				40

Berdasarkan Tabel 1 di atas, selanjutnya peneliti menurunkan indikator-indikator dalam penelitian ini menjadi butir-butir pertanyaan yang digunakan untuk sebagai panduan dalam memperoleh informasi dari responden.

Setelah peneliti membuat butir-butir pertanyaan, selanjutnya peneliti menyebar kuesioer sebagai tahapan survey pertama kepada responden dengan tujuan untuk menguji apakah butir-butir pernyataan dalam penelitian ini valid dan reliabel atau tidak. Jika butir-butir pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini valid dan reliabel maka butir-butir pernyataan tersebut layak untuk digunakan dalam penelitian ini. Namun jika butir-butir pernyataan dalam penelitian ini tidak valid maka butir-butir pernyataan tersebut tidak layak untuk digunakan dalam penelitian ini.

Berdasarkan seluruh tanggapan responden yang diperoleh maka diperoleh hasil bahwa hanya 21 butir pernyataan yang dinyatakan valid dan reliabel sehingga dapat digunakan dalam penelitian. Sedangkan 19 butir pernyataan tidak valid dan reliabel sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Peneliti menyebarkan kuesioner kepada 37 orang responden dengan jumlah pertanyaan sebanyak 21 butir pertanyaan yang bertujuan untuk mencari informasi terkait dengan sejauh mana tanggapan peserta didik SMA Kristen 1 Salatiga tentang keefektifan pelaksanaan pembelajaran PJOK selama masa pandemi covid-19, sehingga pada bagian ini dilakukan analisis deskriptif terhadap hasil tanggapan responden.

1. Kondisi Pembelajaran Daring

Kondisi pembelajaran daring terdiri dari dua item pernyataan yaitu:



Gambar 1
Pembelajaran PJOK

Berdasarkan gambar diagram 1 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 70.27%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar

29,73%. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring dapat berjalan efektif karena 70,27% peserta didik menjawab ya.

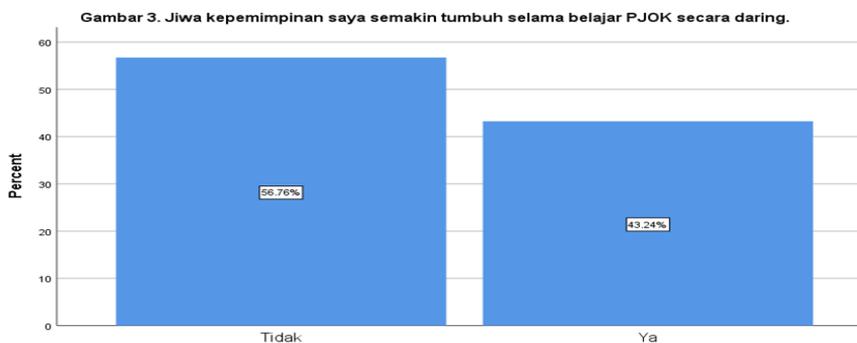


Gambar 2
Jadwal Pelaksanaan Pembelajaran PJOK

Berdasarkan gambar diagram 2 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 97,30%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 2,70%. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK yang dilaksanakan sudah sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan karena hampir semua peserta didik menjawab ya.

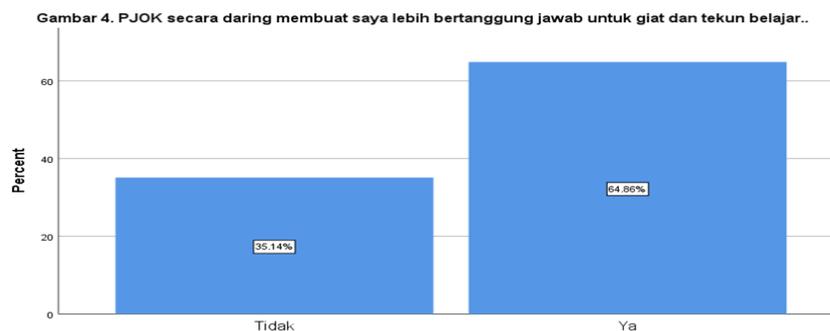
2. Aspek Sikap Peserta Didik Pada Pembelajaran PJOK Saat Belajar Daring

Aspek Sikap siswa pada pembelajaran PJOK saat belajar daring terdiri dari delapan item pernyataan yaitu:



Gambar 3
Jiwa Kepemimpinan Selama Belajar PJOK Secara Daring

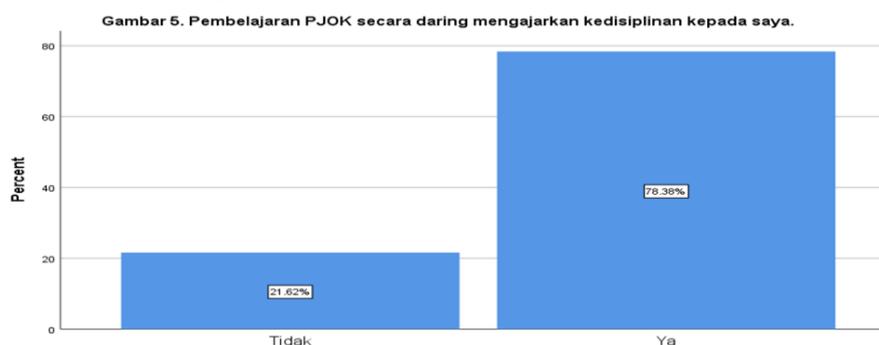
Berdasarkan gambar diagram 3 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “tidak” dengan persentasi sebesar 56,76%, sedangkan peserta didik yang menjawab “ya” adalah sebesar 43,24%. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring belum seutuhnya menumbuhkan jiwa kepemimpinan peserta didik sehingga perlu untuk ditingkatkan agar kedepannya mampu membentuk para peserta didik agar memiliki jiwa kepemimpinan di dalam diri mereka.



Gambar 4. PJOK secara daring membuat saya lebih bertanggung jawab untuk giat dan tekun belajar..

Gambar 4 Pembelajaran PJOK Secara Daring

Berdasarkan gambar diagram 4 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 64,86%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 35,14%. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring mampu membentuk para peserta didik lebih bertanggung jawab untuk giat dan tekun belajar.

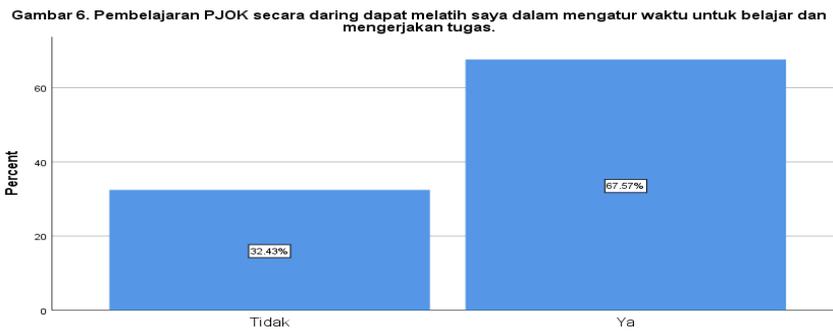


Gambar 5. Pembelajaran PJOK secara daring mengajarkan kedisiplinan kepada saya.

Gambar 5 Kedisiplinan Pembelajaran PJOK Secara Daring

Berdasarkan gambar diagram 5 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 78,38%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 21,62%. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring melatih para peserta didik agar disiplin dalam mengelola waktu belajarnya dan juga kegiatan ekstrakurikuler.

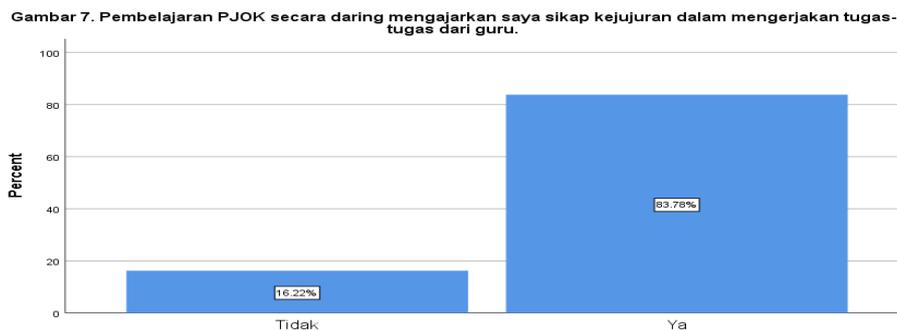
Keefektifan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Kristen 1 Salatiga



Gambar 6. Pembelajaran PJOK secara daring dapat melatih saya dalam mengatur waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas.

Gambar 6 Pembelajaran PJOK dapat Melatih Siswa dalam Mengatur Waktu untuk Belajar dan Mengerjakan Tugas

Berdasarkan gambar diagram 6 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 67,57%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 32,43%. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring melatih para peserta didik dalam mengelola waktu belajarnya dan juga waktu mengerjakan tugas-tugasnya.



Gambar 7. Pembelajaran PJOK secara daring mengajarkan saya sikap kejujuran dalam mengerjakan tugas-tugas dari guru.

Gambar 7 Pembelajaran PJOK dapat Melatih Kejujuran

Berdasarkan gambar diagram 7 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 83,78%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 16,22%. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring melatih para peserta didik agar bersikap jujur dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.



Gambar 8
Pembelajaran PJOK Secara Daring Sangat Menarik dan Tidak Membosankan

Berdasarkan gambar diagram 8 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 70,27%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 29,23%. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring sangat menarik perhatian peserta didik dan membuat mereka tidak bosan dengan setiap materi yang disampaikan oleh guru.



Gambar 9
Pembelajaran PJOK Menumbuhkan Sikap Kerjasama

Berdasarkan diagram 9 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 89,19%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 10,81%. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring dapat menumbuhkan sikap kerjasama antar teman dan keluarga dalam melakukan kegiatan jasmani

Keefektifan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Kristen 1 Salatiga

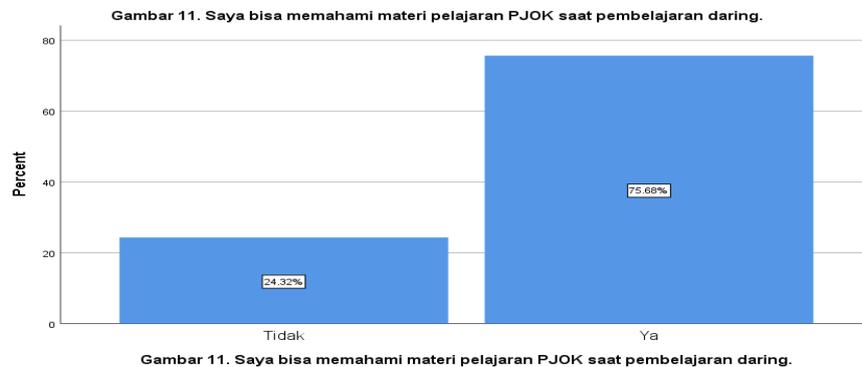


Gambar 10
Pembelajaran PJOK Menanamkan Sikap Saling Menghargai

Berdasarkan gambar diagram 10 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 94,59%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 5,41%. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring dapat menumbuhkan sikap saling menghargai orang lain.

3. Aspek Pengetahuan Peserta Didik Pada Pembelajaran PJOK Daring Saat Belajar Daring

Aspek Pengetahuan peserta didik pada pembelajaran PJOK saat belajar daring terdiri dari sembilan item pernyataan yaitu:



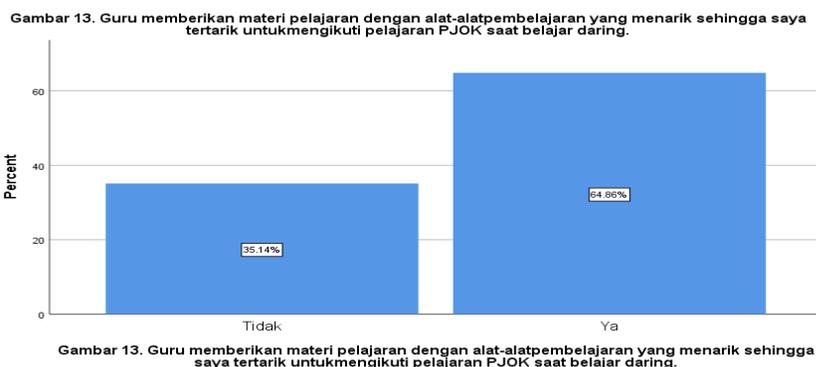
Gambar 11
Pembelajaran PJOK Mudah Dipahami

Berdasarkan gambar diagram 11 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 75,68%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 24,32%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik SMA Kristen 1 Salatagi dapat memahami materi yang disampaikan oleh Guru PJOK saat pembelajaran daring.



Gambar 12
Cara Mengajar PJOK Sangat Mudah Dipahami

Berdasarkan gambar diagram 12 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 89,19%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 10,81%. Hal ini menunjukkan materi yang disampaikan oleh guru PJOK secara daring mudah dipahami dan dimengerti oleh peserta didik.

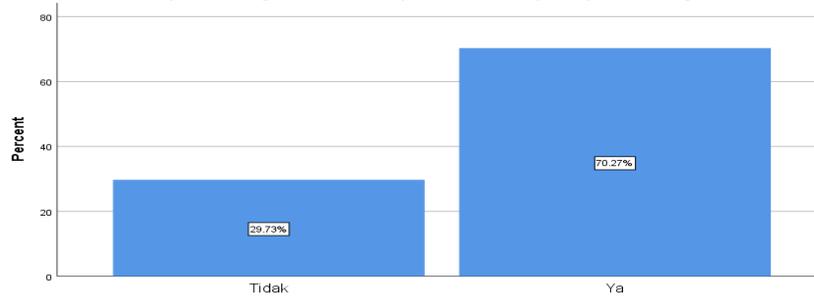


Gambar 13
Materi Pembelajaran PJOK

Berdasarkan gambar diagram 13 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 64,86%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 35,14%. Hal ini menunjukkan materi yang disampaikan oleh guru PJOK secara daring dengan menggunakan alat-alat peraga yang menarik sehingga peserta didik memiliki antusiasme yang tinggi untuk mengikuti pelajaran.

Keefektifan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Kristen 1 Salatiga

Gambar 14. Setelah mengikuti pembelajaran PJOK melalui daring, saya dapat menerapkan materi yang telah disampaikan oleh guru dalam kehidupan sehari-hari seperti rajin berolahraga.

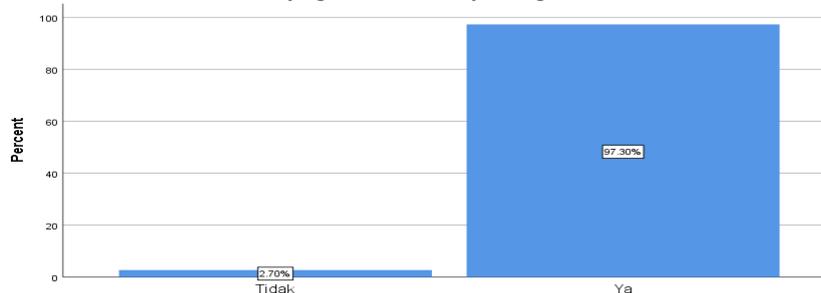


Gambar 14. Setelah mengikuti pembelajaran PJOK melalui daring, saya dapat menerapkan materi yang telah disampaikan oleh guru dalam kehidupan sehari-hari seperti rajin berolahraga.

Gambar 14 Setelah Mengikuti Pembelajaran PJOK

Berdasarkan gambar diagram 14 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 70,27%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 29,73%. Hal ini menunjukkan materi yang disampaikan oleh guru PJOK secara daring sudah tepat sehingga peserta didik dapat menerapkannya dalam kehidupan mereka sehari-hari.

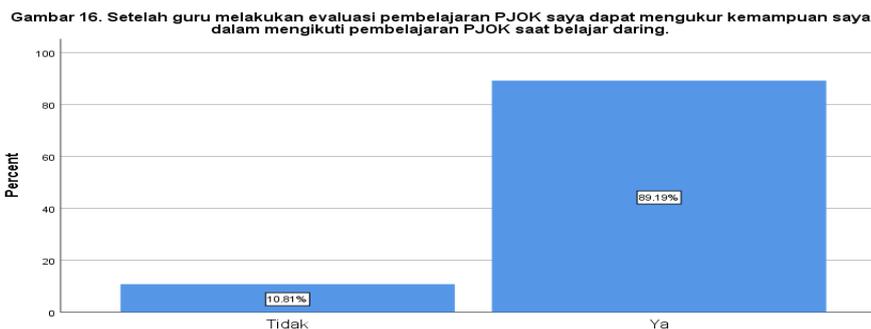
Gambar 15. Guru melakukan monitoring pada pembelajaran PJOK siapa saja yang sudah menyimak materi yang diberikan saat belajar daring.



Gambar 15. Guru melakukan monitoring pada pembelajaran PJOK siapa saja yang sudah menyimak materi yang diberikan saat belajar daring.

Gambar 15 Monitoring pada Pembelajaran PJOK

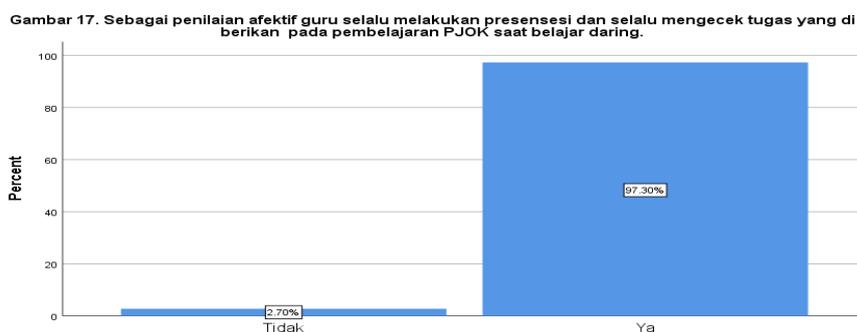
Berdasarkan gambar diagram 15 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 97,32%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 2,70%. Hal ini menunjukkan bahwa Guru PJOK juga harus melakukan monitoring kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana peserta didik dapat memahami dan mengerti materi yang disampaikan secara daring. Sehingga apabila peserta didik mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan standar yang ditentukan maka siswa tersebut akan terus dimonitoring oleh Guru PJOK agar kedepannya menjadi lebih baik.



Gambar 16. Setelah guru melakukan evaluasi pembelajaran PJOK saya dapat mengukur kemampuan saya dalam mengikuti pembelajaran PJOK saat belajar daring.

Gambar 16 Evaluasi Pembelajaran PJOK

Berdasarkan gambar diagram 16 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 89,19%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 10,81%. Hal ini menunjukkan bahwa Guru PJOK selalu melakukan evaluasi kepada peserta didik untuk mengetahui sejauh mana kemampuan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK secara daring. Jika guru menemukan peserta didik memiliki kemampuan di bawah standar maka peserta didik tersebut akan terus dibimbing untuk menjadi lebih baik.

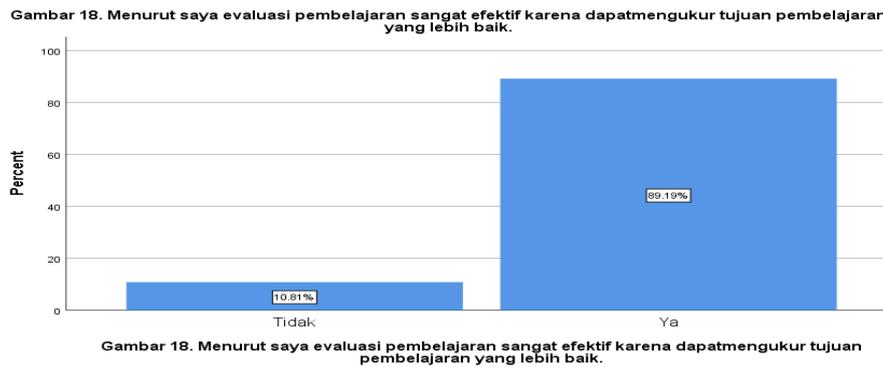


Gambar 17. Sebagai penilaian afektif guru selalu melakukan presensi dan selalu mengecek tugas yang di berikan pada pembelajaran PJOK saat belajar daring.

Gambar 17 Penilaian Afektif Guru

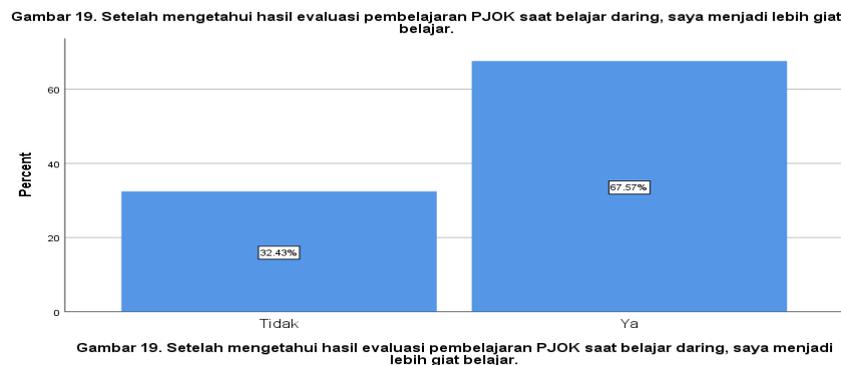
Berdasarkan gambar diagram 17 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 97,32%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 2,70%. Hal ini menunjukkan bahwa Guru PJOK juga harus melakukan penilaian khusus kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana peserta didik dapat memahami dan mengerti materi yang disampaikan secara daring dengan cara melakukan penilaian afektif berupa presensi dan tugas-tugas yang diberikan kepada peserta didik. Sehingga apabila siswa mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan standar yang ditentukan maka peserta didik tersebut akan terus dimonitoring oleh Guru PJOK agar kedepannya menjadi lebih baik.

Keefektifan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Kristen 1 Salatiga



Gambar 18
Evaluasi Pembelajaran PJOK

Berdasarkan gambar diagram 18 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentase sebesar 89,19%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 10,81%. Hal ini menunjukkan bahwa evaluasi sangat penting dan sangat efektif bagi siswa karena guru dapat mengukur dan mengetahui sejauh mana tujuan pembelajaran yang dicapai oleh peserta didik. Apabila peserta didik mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan standar yang ditentukan maka peserta didik tersebut harus diberikan edukasi lebih lanjut oleh Guru PJOK agar kedepannya dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.



Gambar 19
Hasil Evaluasi Pembelajaran PJOK

Berdasarkan gambar diagram 19 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentase sebesar 67,57%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 32,43%. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan evaluasi maka peserta didik dapat mengetahui hasil yang dicapai dalam pembelajaran online sehingga apabila peserta didik mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan standar yang ditentukan maka peserta didik tersebut akan terus giat dan tekun belajar untuk

mencapai standar yang ditentukan, sementara peserta didik yang mendapat nilai di atas rata-rata akan terus memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar.

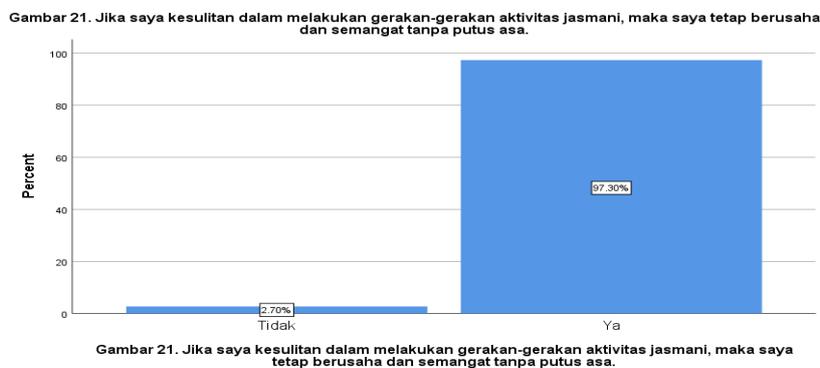
4. Aspek Keterampilan peserta didik pada pembelajaran PJOK saat belajar daring

Aspek Keterampilan peserta didik pada pembelajaran PJOK saat belajar daring terdiri dari dua item pernyataan yaitu:



Gambar 20
Suasana Pembelajaran PJOK

Berdasarkan gambar diagram 20 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 91,89%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 8,11%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring sangat menyenangkan siswa sehingga mereka memiliki antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pelajaran tersebut.



Gambar 21
Gerakan-Gerakan Aktivitas Jasmani pada Pembelajaran PJOK

Berdasarkan gambar diagram 21 di atas menunjukkan bahwa rata-rata peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” dengan persentasi sebesar 97,30%, sedangkan peserta didik yang menjawab “tidak” adalah sebesar 2,70%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring melatih peserta didik untuk belajar mandiri dengan cara menggerakkan aktivitas jasmani dan saat mengalami kesulitan, harus terus berusaha, bersemangat dan tak berputus asa dalam berlatih.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif per item pernyataan yang dilakukan di atas menunjukkan bahwa dari 4 aspek dan 21 butir pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini, sebagian besar peserta didik SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” pelaksanaan pembelajaran PJOK yang dilakukan secara daring selama masa pandemi covid-19 ini dapat berjalan efektif dengan persentasi rata-rata sebesar 80,44%, sementara yang menjawab “tidak” hanya 19,56%. Dengan demikian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK yang dilakukan secara daring selama masa pandemi covid-19 ini dapat berjalan efektif.

B. Pembahasan

Dunia saat ini dilanda oleh pandemi Covid-19, termasuk Indonesia. Dampak dari pandemi Covid-19 sangat besar pada setiap sektor usaha, terkhususnya di dalam institusi pendidikan, mulai dari TK hingga pendidikan tinggi. Metode belajar yang dilakukan secara offline telah berubah menjadi *online*.

Menurut Merry dalam (Z.R & Saugi, 2020) bahwa konsep pembelajaran yang dikenal dengan istilah *online* ini membawa transformasi dalam bidang pendidikan. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa di era digital pada masa pandemi covid-19 ini, menuntut setiap institusi pendidikan untuk menyesuaikan dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Institusi pendidikan yang paham teknologi akan mampu berkompetisi di dunia pendidikan. Sementara institusi pendidikan yang tidak paham teknologi akan tergelincir dengan institusi pendidikan yang paham teknologi.

Menurut (Kusumastuti et al., 2019), Menteri Komunikasi dan Informatika kepada detiknet bahwa di era industri 4.0 ini, Indonesia membutuhkan talenta digital, namun pada kenyataannya kebutuhan tenaga kerja ahli bidang digital masih belum tercukupi. Hal ini merujuk pada laporan *World Bank* tahun 2016 mencatat bahwa Indonesia saat ini mengalami kekurangan tenaga kerja semi terampil dan terampil sebesar 9 juta orang dalam 15 tahun. Disamping itu juga, dia menyatakan bahwa Indonesia saat ini sangat membutuhkan beberapa jenis *hard skills* untuk menghadapi revolusi industri 4.0, seperti *Big Data Analytics*, *Artificial Intelligence*, *Cybersecurity*, *Cloud Computing*, *Internet of Things*, *Machine Learning*, dan sebagainya. Selain itu juga, harus dilengkapi dengan *soft-skill* yaitu *21st Century Skills* yakni *Critical Thinking*, *Creativity*, *Collaboration*, dan *Communication*. *Hard skills* dan *soft skills* seperti itulah yang paling dibutuhkan untuk akselerasi transformasi digital menuju *digital society Indonesia* (Rahman, 2020).

Agar sistem pembelajaran online dapat berjalan dengan optimal maka setiap institusi pendidikan membutuhkan *hard skills* dan *soft skill* seperti yang disebutkan di atas. Disamping itu juga menurut H. Kuswanto dalam (Z.R & Saugi, 2020) terdapat 3 faktor penting yang mendukung sistem pembelajaran online, diantaranya adalah sumber daya manusia dalam hal dosen maupun guru, sarana dan prasarana, serta implementasi di lapangan. Artinya bahwa dalam pembelajaran online guru dan siswa harus mampu beradaptasi dengan sarana dan prasarana yang digunakan baik itu

gadget, laptop, internet, dan aplikasi yang digunakan untuk mengadakan kelas online seperti google meet, ms teams, zoom meeting dan lain sebagainya. Sedangkan manfaat belajar online yang bisa diperoleh adalah sebagai berikut: (1) siswa dapat mengakses materi dimana saja dan kapan saja tanpa harus bergantung pada jadwal; (2) komunikasi antara guru dan siswa dapat terjadi setiap saat; (3) melatih siswa untuk dapat belajar secara mandiri dengan memanfaatkan materi yang diberikan secara online; (4) meningkatkan keterampilan siswa dalam menggunakan komputer beserta perangkat lainnya; (5) melatih siswa untuk terbiasa menggunakan sumber-sumber belajar dari internet; dan (6) dapat mengatasi kekosongan mata pelajaran saat guru berhalangan hadir di sekolah.

Pelaksanaan pembelajaran online menuntut siswa melaksanakan kegiatan pembelajaran online secara mandiri. Keterampilan belajar mandiri sangat diperlukan bagi setiap siswa. Sejalan dengan pendapat Pratama dan Pratiwi (2019) dalam (Hasanah, Sri Lestari, Rahman, & Danil, 2020) bahwa hasil belajar siswa yang memiliki kemandirian belajar tinggi lebih baik dari pada hasil belajar siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah. Hal ini dikarenakan ketika siswa memiliki kemandirian belajar yang tinggi maka akan lebih mudah untuk mengenali pengendalian diri yang ada pada dirinya dan orang lain. Berdasarkan pendapat tersebut, keterampilan belajar mandiri merupakan hal yang tidak dapat ditinggalkan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mandiri. Dalam kegiatan belajar mandiri online di luar kegiatan jadwal sekolah online, siswa melaksanakan rata-rata 3-4 kali sehari. Pernyataan ini membuktikan bahwa dengan adanya pandemi Covid-19 ini menuntut siswa belajar jarak jauh dari rumah tidak menjadi kendala bagi siswa dalam melaksanakan pembelajaran mandiri online dengan memanfaatkan berbagai media online.

Sementara hasil penelitian (Hasanah et al., 2020) menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan belajar siswa secara daring selama masa tanggap darurat Covid-19 berjalan cukup baik. Adapun pelaksanaan belajar daring yang dilakukan ini terdiri dari spirit belajar, literasi akan teknologi pembelajaran daring, aktivitas komunikasi intrapersonal, aktivitas berkolaborasi, dan kemandirian belajar.

Dalam penelitian ini terdapat 4 faktor yang digunakan untuk mencari tahu apakah pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMA Kristen 1 Salatiga selama masa pandemi Covid-19 dapat berjalan efektif atau tidak. Dari hasil analisis deskriptif yang dilakukan, ditemukan hasil bahwa rata-rata siswa SMA Kristen 1 Salatiga menjawab “ya” pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMA Kristen 1 Salatiga selama masa pandemi Covid-19 dapat berjalan efektif. Untuk pembahasan masing-masing aspek dapat dilihat di bawah ini:

1. Kondisi Pembelajaran Daring

Dari hasil analisis deskriptif yang dilakukan, ditemukan hasil bahwa kondisi pembelajaran daring sudah berjalan dengan efektif, baik dari segi sarana dan prasarana maupun dari segi jadwal pelaksanaannya sudah sesuai.

2. Aspek Sikap Peserta Didik Pada Pembelajaran PJOK Saat Belajar Daring

Dari hasil analisis deskriptif yang dilakukan, ditemukan hasil bahwa pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring mampu membentuk sikap belajar peserta didik sehingga peserta didik bisa memiliki sikap bertanggung jawab, jujur, disiplin, saling bekerjasama, saling menghargai dan mandiri dalam mengelola waktu belajarnya dan juga dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Disamping itu, ditemukan hasil bahwa pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring belum mampu membentuk jiwa kepemimpinan peserta didik, oleh sebab itu, hal ini perlu diperhatikan oleh pihak sekolah.

3. Aspek Pengetahuan Peserta Didik Pada Pembelajaran PJOK Saat Belajar Daring

Dari hasil analisis deskriptif yang dilakukan, ditemukan hasil bahwa rata-rata peserta didik telah memahami dan mengerti materi yang disampaikan oleh guru, disamping itu juga guru melakukan evaluasi kepada para peserta didiknya sehingga apabila terdapat peserta didik yang memiliki kemampuan atau nilai di bawah standar yang ditentukan, maka guru dapat memberikan bimbingan khusus untuk peserta didik tersebut sehingga kedepannya menjadi lebih baik. Disamping itu juga, saat peserta didik mengetahui kemampuan akademiknya maka peserta didik dapat termotivasi untuk giat dan tekun belajar dalam mempertahankan dan meningkatkan kemampuan akademiknya.

4. Aspek Keterampilan Peserta didik Pada Pembelajaran PJOK Saat Belajar Daring

Dari hasil analisis deskriptif yang dilakukan, ditemukan hasil bahwa peserta didik SMA Kristen 1 Salatiga memiliki keterampilan yang baik dalam mengikuti pembelajaran PJOK secara daring karena mereka memiliki tingkat kesenangan yang tinggi, dapat berlatih secara mandiri walaupun mengalami kesulitan dalam berlatih. Mereka memiliki semangat yang tinggi dan tak berputus asa untuk berlatih, untuk menerapkan materi yang diberikan oleh guru.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian maka ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMA Kristen 1 Salatiga selama masa pandemi Covid-19 dapat berjalan efektif. Karena rata-rata peserta didik menjawab ya.

BIBLIOGRAFI

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, Cet. Ke-13. [Google Scholar](#)
- Hasanah, Aan, Sri Lestari, Ambar, Rahman, Alvin Yanuar, & Danil, Yudi Irfan. (2020). Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19. *Karya Tulis Ilmiah (KTI) Masa Work From Home (WFH) Covid-19 UIN Sunan Gunung Djati Bandung Tahun 2020*, 4–8. [Google Scholar](#)
- Kusumastuti, Frida, Astuti, Santi Indra, Plate, Johnny G., Astuti, Yanti Dwi, Birowo, Mario Antonius, Hartanti, Lisa Esti Puji, Amanda, Ni Made Ras, & Kurnia, Novi. (2019). *Bermedia Digital*. [Google Scholar](#)
- Pakpahan, Roida, & Fitriani, Yuni. (2020). Analisa pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi virus corona covid-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30–36. [Google Scholar](#)
- Qomarrullah, R. (2014). Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani (Penelitian Pengembangan Pada Siswa Kelas I Sekolah Dasar). *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1), 76–88. [Google Scholar](#)
- Rahman, Adi Fida. (2020, June). Menkominfo Sebut Indonesia Masih Kekurangan Talenta Digital.
- Saleh, M. Sahib, & Malinta, Sunandar Sakria. (2020). Survei Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smpn 30 Makassar. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 55–62. [Google Scholar](#)
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. [Google Scholar](#)
- Sugiyono, Prof. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- WHO. (2020). WHO Coronavirus Disease.
- Winarno, M. E. (2006). Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: *Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan*. [Google Scholar](#)
- Yoga, Sigit Pra, mardyansyah Simbolon, Muhammad Eka, & Ramadhan, Suwardian. (2021). Hasil Belajar PJOK Siswa SMP di Provinsi Bangka Belitung Sebelum dan saat Pandemi Covid-19. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 121–126. [Google Scholar](#)
- Z.R, Hirdha Nurfarini., & Saugi, Wildan. (2020). Pengaruh Kuliah Online Terhadap

Keefektifan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Kristen 1 Salatiga

Minat Belajar Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) di IAIN Samarinda. *El-Buhuth: Borneo Journal of Islamic Studies*, 2(2), 121–131. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Angkit Kinasih, Cahyo Wibowo, Observasi S. J Telaumbanua (2021)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

