

EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PJOK MELALUI DARING

Moh. Ikhwan Nur Rizki*, Hari Wisnu

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*moh.17060464034@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan di Indonesia mengalami perubahan sistem dari tatap muka menjadi daring akibat munculnya virus COVID-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) melalui daring yang dilaksanakan di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo tahun ajaran 2020/2021 selama pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan jenis pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan mengubah instrumen angket pembelajaran daring yang sudah diuji reliabilitas dan validitasnya dengan nilai reliabilitas 0,916 dan nilai validitas 0,634-0,848. Angket dalam penelitian ini adalah *google form* yang kemudian disebar melalui sosial media (*online*). Populasi dari penelitian ini sebanyak 100 siswa dengan hasil sampel yang berjumlah 80 siswa dari kelas VIII sebanyak 4 kelas, pembelajaran PJOK melalui daring ini dinilai efektif. Hampir rata-rata siswa semua menjawab efektif dalam setiap aspek yang ada dalam instrumen penelitian. Walaupun masih ada kendala metode pembelajaran yang diberikan guru kepada siswa dalam suasana pembelajaran. Peran pendidik sangat penting dalam menentukan kesuksesan siswa, salah satunya dengan adanya upaya dari tenaga pendidik untuk membuat suasana pembelajaran yang begitu menarik dikarenakan pembelajaran kali ini bersifat daring. Kesimpulan pada penelitian ini adalah efektivitas pembelajaran PJOK melalui daring di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo dapat dikatakan dalam kategori efektif.

Kata Kunci: covid-19; pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; daring

Abstract

Education in Indonesia has undergone a system change from face-to-face to online due to the emergence of the COVID-19 virus. The purpose of this study was to determine the effectiveness of online Sports and Health Physical Education (PJOK) learning which was carried out at SMPN 1 Tulangan Sidoarjo for the 2020/2021 academic year during the COVID-19 pandemic. This research is a descriptive research and the type of research approach uses quantitative. This study uses a random sampling technique by changing the online learning questionnaire instrument that has been tested for reliability and validity with a reliability value of 0.916 and a validity value of 0.634-0.848. The questionnaire in this research is a google form which was then distributed via social media (*online*). The population of this study was 100 students with a sample of 80 students from class VIII as many as 4 classes, learning PJOK through online was considered effective. Almost on average all students answered effectively in every aspect of the research instrument. Although there are still obstacles in the learning methods provided by the teacher to students in a learning atmosphere. The role of educators is very important in determining student success, one of which is the efforts of educators to create a learning atmosphere that is so interesting because learning this time is online. The conclusion in this study is that the effectiveness of learning PJOK through online at SMPN 1 Tulangan Sidoarjo is said to be in the effective category.

Keywords: covid-19; physical education sport and health; online

PENDAHULUAN

Dalam memajukan suatu bangsa, perlu adanya pendidikan yang penting di dalamnya. Menurut Uyoh Sadulloh (2011:5). Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana yang berencana untuk menciptakan suasana interaksi belajar agar siswa dapat mengembangkan kemampuan terpendamnya. Hal ini bertujuan agar peserta didik memiliki kekuasaan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Tujuan pendidikan adalah pengembangan kepribadian peserta didik, hal ini dilakukan dengan cara mengubah perilaku dan sikap dari yang bersifat negatif ke positif, dari yang destruktif ke konstruktif, dari berakhlak buruk ke akhlak mulia, termasuk mempertahankan karakter baik yang sudah dimiliki (Zaini, 2013: 5-6), yang pada dasarnya pendidikan memiliki dua tujuan, yaitu membimbing para pembelajar untuk menjadi cerdas dan memiliki perilaku berbudi (Lickona, 2013: 7). Karena harapannya, pendidikan dapat mencerdaskan generasi muda yang nantinya dapat mengembangkan pola pikirnya secara kritis dan nantinya bisa mengembangkan potensi diri. Pada PJOK, pembelajaran dilakukan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan agar setiap individu dapat berkembang baik intelektual, fisik, mental, dan emosionalnya (Dwiyoogo, 2010).

Pada 31 Desember 2019, muncul virus COVID-19 di Wuhan China yang mirip dengan penyakit pneumonia (Lee, 2020). Wabah COVID-19 mendesak pengujian pendidikan jarak jauh (daring) hampir yang belum pernah dilakukan secara serempak sebelumnya (Sun et al., 2020). Pada masa pandemi, waktu, lokasi dan jarak menjadi permasalahan besar saat ini (Kusuma & Hamidah, 2020). Sistem pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan peserta didik, melainkan secara *online* yang menggunakan jaringan internet (Asmuni, 2020). Pembelajaran *online* telah terjadi hampir diseluruh dunia selama pandemi COVID-19 (Goldschmidt & Msn, 2020). COVID-19 telah merubah gaya hidup terutama di dalam sistem pendidikan. Pandemi COVID-19 membuat khawatir pihak penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran di sekolah dasar. Jelas yang akan merasakan dampaknya adalah sekolah dengan akses internet dan sarana prasarana yang kurang memadai. Beberapa kendala yang dihadapi oleh dunia pendidikan di masa pandemi COVID-19 yaitu penguasaan internet yang terbatas, kurang lengkapnya sarana prasarana, akses internet yang terbatas, serta tidak siap dana pada kondisi darurat (Syah 2020). Pada saat ini, pemerintah daerah memutuskan untuk menerapkan kebijakan sistem

daring (dalam jaringan), di mana semua siswa diliburkan untuk melaksanakan pembelajaran *online*. Hal ini berdampak pada gaya hidup siswa yang tidak dapat lagi melaksanakan kegiatan pembelajaran penjas di Sekolah. Lingkungan belajar di era pendidikan 4.0 berorientasi pada pengembangan fasilitas yang memberikan kebebasan bagi peserta didik agar mampu memproses kegiatan pembelajaran dengan adanya dukungan yang fleksibel, dan kemudahan akses, salah satunya pembelajaran melalui internet (Drouin et al., 2013).

Dalam berolahraga, daya tahan tubuh kita akan meningkat. Penjas semasa Pandemi COVID-19 harus selalu mengedepankan aspek aman, imun, dan iman sebagaimana anjuran dari pemerintah. Hal tersebut sebagaimana disampaikan Ketua Satgas Penanganan COVID-19 sekaligus Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nasional (BNPB) Doni Monardo (Aida, 2020). Hormon-hormon dalam tubuh akan meningkat jika kita teratur dalam melakukan kegiatan berolahraga yang efektif dan juga meningkatkan fungsi otak dan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Tidak hanya itu, jumlah oksigen juga ikut meningkat sehingga aliran darah menuju otak berjalan lancar, sehingga fungsi otak juga akan meningkat. Aktivitas olahraga dapat meningkatkan imun dan kebugaran jasmani sebagai pertahanan tubuh melawan COVID-19. Untuk memutuskan mata rantai penyebaran COVID-19, pemerintah memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), yang mengharuskan guru melaksanakan WFH (*work from home*) dalam bertugas menjadi seorang pendidik. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi pendidik terutama untuk guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK yang menggunakan sistem daring ini tentunya diharuskan untuk mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa di sekolah dan nilai-nilai aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik harus terkandung di dalamnya.

Pembelajaran *online* ialah upaya meningkatkan kewaspadaan terhadap penyebaran wabah COVID-19 (Nuryana 2020). Sekolah yang memiliki akses internet dan sarana prasarana serta kemampuan penguasaan internat yang bagus, tidak menemui kendala dalam implementasi pembelajaran daring. SMPN 1 Tulangan Sidoarjo adalah salah satunya. Menurut (Dewi 2020), Kondisi ini adalah hasil penelusuran pada saat COVID-19, dengan penggunaan flatform pembelajaran daring melalui aplikasi google (*google classroom, google form, google docs, google spreadsheet*). Aplikasi tersebut banyak digunakan oleh kalangan akademisi di SMPN 1 Tulangan pada saat pembelajaran daring karena dianggap sederhana, dikarenakan rata-rata peserta didik mempunyai *gadget* yang digunakan sehari-hari.

Memilih metode dan model pembelajaran yang menarik menjadi tantangan tersendiri bagi pendidik, agar siswa mau berkontribusi dengan senang dan tidak ada beban dalam proses pembelajaran daring.

Mata pelajaran PJOK banyak melibatkan aktivitas fisik seperti berlari, melompat, melempar, dan lain-lain. Sebelum adanya COVID-19, pembelajaran PJOK ini dilaksanakan di lapangan sekolah dan di luar sekolah bagi sekolah yang tidak memiliki lapangan. Aplikasi yang digunakan untuk menunjang pembelajaran daring tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan. Menurut Supardi (2013) pembelajaran efektif adalah kombinasi yang tersusun meliputi manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur diarahkan untuk mengubah perilaku siswa ke arah yang positif dan lebih baik sesuai dengan potensi dan perbedaan yang dimiliki siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan demikian, maka perlu adanya kajian untuk mengetahui efektivitas pembelajaran daring PJOK, agar pendidik bisa mengevaluasi dan mencari langkah perbaikan untuk menghadapi era normal baru (*new normal*). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalahnya adalah bagaimana efektivitas pembelajaran PJOK melalui daring pada saat pandemi di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo? Dan tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran daring di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa selama masa pandemi.

METODE

Metode yang digunakan oleh peneliti adalah deskriptif. Penelitian deskriptif ialah penelitian untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2018)

Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk mengetahui efektivitas pembelajaran PJOK melalui daring di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo. Jenis pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa SMPN 1 Tulangan Sidoarjo kelas VIII tahun ajaran 2020/2021. Sampel merupakan sebagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Sampel yang diambil berjumlah 80 siswa dari 4 kelas VIII. Penentuan jumlah sampel menggunakan pedoman Roscoe dalam Sugiyono (2010) bahwa ukuran sampel yang layak dalam sebuah penelitian adalah 30 sampai dengan 500. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket pembelajaran daring yang dikembangkan oleh (Maksum, 2020) dengan nilai reliabilitas 0,916 dan nilai validitas 0,634-0,848.

Angket tersebut diubah kedalam bentuk *google form* yang kemudian di sebar kepada siswa kelas VIII SMPN 1 Tulangan Sidoarjo karena SMPN 1 Tulangan murni melakukan pembelajaran daring tanpa adanya tatap muka dan siswa kelas VIII adalah siswa yang melakukan pembelajaran daring dengan waktu yang paling banyak. Tabel norma persentase adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Keterangan tabel norma persentase

Penilaian yang diberikan	Kriteria
1-2	Tidak efektif
3-4	Kurang efektif
5-6	Cukup efektif
7-8	Efektif
9-10	Sangat efektif

HASIL DAN PEMBAHASAN

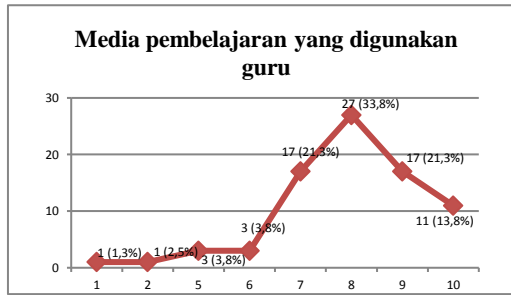
Jumlah aspek pembelajaran dalam angket pembelajaran daring dalam penelitian ini sebanyak 10 aspek. Dan pilihan untuk penilaian dari masing-masing aspek berjumlah 1-10. Angket ini sudah di uji validitas dan reliabilitasnya dengan memperoleh nilai reliabilitas 0,916 dan nilai validitas 0,634-0,848.

Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Tulangan kelas VIII sebanyak 4 kelas. Jumlah keseluruhan dari responden ini adalah sebanyak 80 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan Survei, dimana penggunaan metode survey ini digunakan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran PJOK melalui daring di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo. Untuk presentase data responden adalah sebagai berikut:



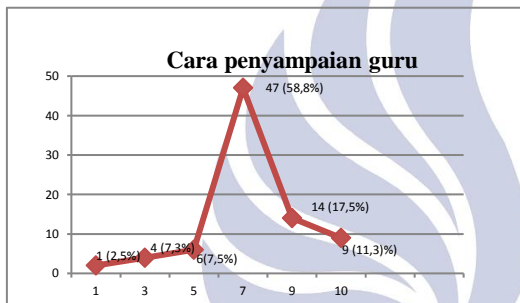
Gambar 1 Materi pembelajaran yang disampaikan guru 80 Tanggapan

Berdasarkan grafik di atas dapat kita ketahui respon siswa terhadap materi pembelajaran yang disampaikan guru dalam pembelajaran PJOK melalui daring dikatakan efektif. Walaupun masih ada yang memilih tidak efektif dikarenakan materi yang disampaikan oleh guru tidak secara langsung atau *face to face* kepada siswa.



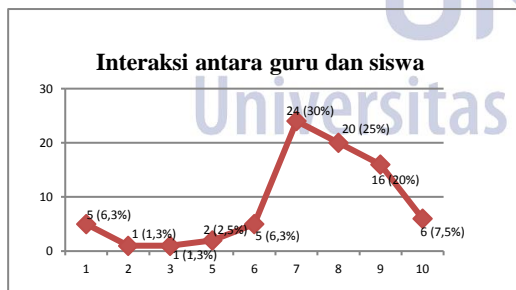
Gambar 2 Media Pembelajaran yang Digunakan Guru 80 Tanggapan

Berdasarkan grafik kedua dapat kita ketahui respon siswa terhadap media pembelajaran yang digunakan guru dalam pembelajaran PJOK melalui daring dikatakan efektif. Walaupun masih ada yang memilih tidak efektif dikarenakan masih ada siswa yang kurang mengerti akan iptek.



Gambar 3 Cara penyampaian guru 80 Tanggapan

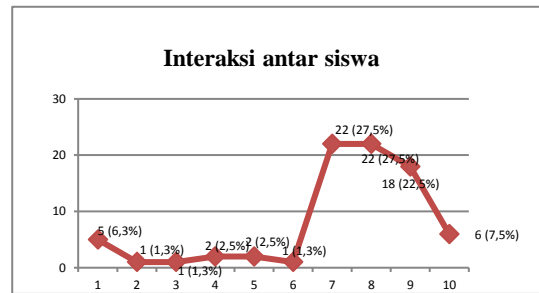
Berdasarkan grafik ketiga dapat kita ketahui respon siswa terhadap cara penyampaian guru dalam pembelajaran PJOK melalui daring dikatakan efektif. Efektif merupakan pilihan terbanyak dari jawaban siswa di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo. Disini dapat disimpulkan bahwa penyampaian materi yang di sampaikan oleh guru di SMPN 1 Tulangan sudah naik dan jelas.



Gambar 4 Interaksi antara guru dan siswa 80 Tanggapan

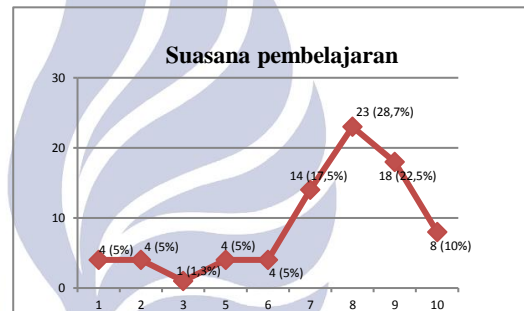
Berdasarkan grafik keempat dapat kita ketahui respon siswa terhadap interaksi antara guru dan siswa dalam pembelajaran PJOK melalui daring dikatakan efektif. Dikarenakan pilihan terbanyak dari siswa memilih efektif. Kesimpulan dari pernyataan tersebut adalah

guru SMPN 1 Tulangan Sidoarjo sudah sangat baik dalam berinteraksi dengan siswa.



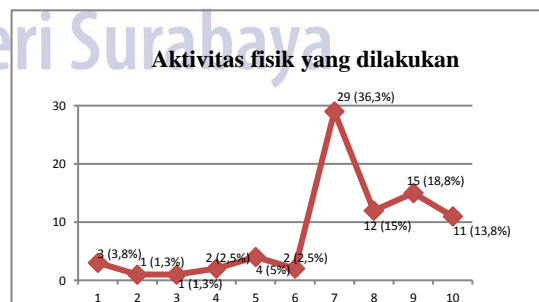
Gambar 5 Interaksi antar siswa 80 Tanggapan

Berdasarkan grafik kelima dapat kita ketahui respon siswa terhadap interaksi antar siswa dalam pembelajaran PJOK melalui daring dikatakan efektif. Walaupun masih ada siswa yang memilih kurang efektif, bahkan tidak efektif. Hal ini dapat kita simpulkan bahwa interaksi antar siswa dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo adalah efektif.



Gambar 6 Suasana pembelajaran 80 Tanggapan

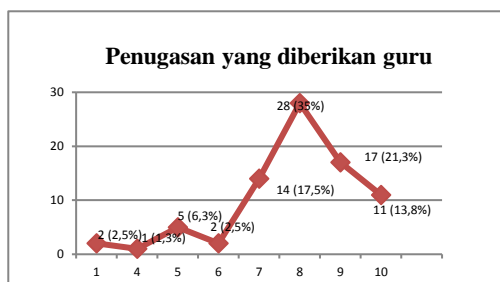
Berdasarkan grafik keenam dapat kita ketahui respon siswa terhadap suasana pembelajaran dalam pembelajaran PJOK melalui daring dikatakan efektif. Dapat kita simpulkan pada pernyataan ini adalah guru PJOK di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo pada saat daring membuat suasana pembelajaran yang nyaman bagi siswanya, walaupun ada sebagian siswa yang memilih di bawah efektif.



Gambar 7 Aktivitas fisik yang digunakan 80 Tanggapan

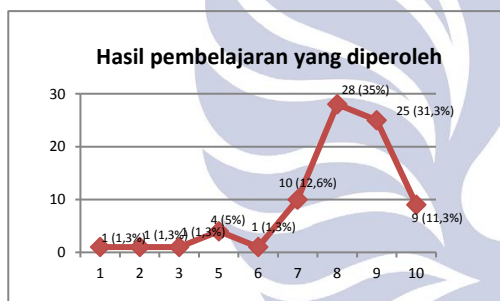
Berdasarkan grafik ketujuh dapat kita ketahui respon siswa terhadap aktivitas fisik yang dilakukan dalam pembelajaran PJOK melalui daring dikatakan efektif.

Dari pernyataan tersebut dapat kita simpulkan bahwa siswa sangat bersungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas fisik selama pembelajaran daring. Hal ini tidak lepas dari guru PJOK di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo.



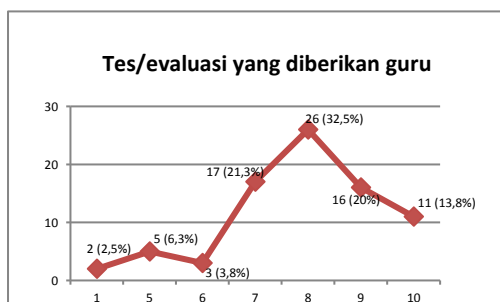
Gambar 8 Penugasan yang diberikan guru 80 Tanggapan

Berdasarkan grafik kedelapan dapat kita ketahui respon siswa terhadap penugasan yang diberikan guru dalam pembelajaran PJOK melalui daring dikatakan efektif. Berdasarkan pernyataan di atas dapat kita simpulkan bahwasanya pemberian tugas dari guru yang diberikan kepada siswa cukup efektif. Siswa dapat memahami tugas yang telah diberikan oleh guru dalam kondisi daring.



Gambar 9 Tes/evaluasi yang diberikan guru 80 Tanggapan

Berdasarkan grafik kesembilan dapat kita ketahui respon siswa terhadap tes/evaluasi yang diberikan guru dalam pembelajaran PJOK melalui daring dikatakan efektif. Berdasarkan pernyataan di atas dapat kita simpulkan bahwasanya pelaksanaan tes/evaluasi siswa di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo berlangsung baik dan efektif pada saat kondisi daring.



Gambar 10 Hasil pembelajaran yang diperoleh 80 Tanggapan

Berdasarkan grafik kesepuluh dapat kita ketahui respon siswa terhadap hasil pembelajaran yang diperoleh dalam pembelajaran PJOK melalui daring dikatakan efektif. Dari 80 siswa SMPN 1 Tulangan Sidoarjo kelas VIII yang terdiri dari 4 kelas, hasil pembelajaran PJOK dalam kondisi daring rata-rata memilih efektif.

PENUTUP

Simpulan

Pembelajaran tatap muka yang biasanya dilakukan dalam proses belajar mengajar harus mengalami perubahan menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui media dalam jaringan (daring) dikarenakan adanya COVID-19. Hal tersebut dilakukan agar mata rantai penyebaran COVID-19 terhenti. Penggunaan media pembelajaran jarak jauh pada SMPN 1 Tulangan Sidoarjo ini dinilai efektif oleh siswa ditinjau dari aspek pemberian materi pembelajaran oleh guru, penggunaan media pembelajaran untuk menunjang penyampaian materi, penyampaian guru, interaksi antara guru dengan siswa selama kegiatan belajar mengajar, interaksi antar siswa, suasana saat proses pembelajaran, aktivitas fisik yang dilakukan, pemberian tugas, pemberian tes/evaluasi, dan hasil pembelajaran yang diperoleh. Akan tetapi, perlu adanya bahan evaluasi dari pembelajaran PJOK melalui daring ini. Diantaranya, masih ada siswa yang mengeluh akan suasana pembelajaran, juga adanya siswa yang masih belum puas atas pemberian tes/evaluasi yang diberikan guru pada saat pembelajaran PJOK daring ini. Dalam menentukan kesuksesan pembelajaran PJOK daring ini, perlu adanya peran dari seorang pendidik yaitu guru olahraga supaya pembelajaran daring ini berjalan sangat efektif. Agar nantinya, pembelajaran PJOK melalui daring ini bisa membuat siswa terlibat dalam keaktifan dan pembelajaran ini bermakna.

Saran

Peran pendidik sangat penting dalam menentukan kesuksesan siswa, salah satunya dengan adanya upaya dari tenaga pendidik untuk membuat suasana pembelajaran yang begitu menarik dikarenakan pembelajaran kali ini bersifat daring. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan nantinya guru di SMPN 1 Tulangan Sidoarjo bisa mengatasi keluhan siswa saat pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran yang disukai siswa dan tidak membuat siswa bosan dalam proses pembelajaran PJOK daring ini. Peran pendidik sangat penting dalam menentukan kesuksesan siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, N. R. (2020). Pemerintah Sosialisasikan Aman, Iman, dan Imun Hadapi Covid-19, Apa Itu? *Kompas.Com*.
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Drouin, M., Hile, R. E.; Vartanian, L. R., & Webb, J. (2013). Student Preferences for Online Lecture Formats. *Quarterly Review of Distance Education*, 14(3). pp. 151-162.
- Dwiyoogo, W. D. (2010). *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Goldschmidt, K., & Msn, P. D. (2020). The COVID-19 pandemic: Technology use to support the wellbeing of children. *Journal of Pediatric Nursing*, xxxx, 3-5.
- Kusuma, J. W., & Hamidah. (2020). Platform Whatsapp Group Dan Webinar Zoom Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika Volume*, 5(1).
- Lee, A. (2020). Wuhan novel coronavirus (COVID-19): why global control is challenging?. *Public health*, 179, A1.
- Lickona, T. (2013). *Education for Character: Mendidik untuk Membentuk Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Nuryana, A. N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Kabar Priangan*.
- Sadulloh, U. (2011). *Pedagogik Ilmu Pendidik*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta. hlm128.
- Sun, L., Tang, Y., & Zuo, W. (2020). Coronavirus pushes education online. *Nature Materials*, 20200205.
- Supardi (2013). *Sekolah Efektif, Konsep Dasar dan Praktiknya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Zaini, A. H. F. (2013). *Pilar-pilar Pendidikan Karakter Islami*. Bandung: Gunung Djati Press.