

**EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
MELALUI TATAP MUKA DAN DARING****M Arif Hidayat\*, Ali Maksum**

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

\*m.hidayat16060464098@mhs.unesa.ac.id

**Abstrak**

Pandemi *Covid-19* berakibat pembelajaran saat ini dilaksanakan dari rumah secara online, Sehingga siswa tidak perlu datang kesekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) melalui tatap muka dan daring. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket pembelajaran daring yang diadopsi dari penelitian sebelumnya. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMK Khusus Angkatan Laut 1 Surabaya dan sampel penelitian ini diambil dari kelas X dan XI yang berjumlah 153 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah uji *paired sample t test* yang diolah menggunakan SPSS. Hasil penelitian ini nilai *mean* pada pembelajaran tatap muka sebesar 3.1007 sedangkan nilai *mean* pada pembelajaran daring sebesar 3.0058. Hal tersebut berarti bahwa, nilai *mean* pada pembelajaran tatap muka lebih tinggi dibandingkan pembelajaran daring. Nilai pada uji T sebesar 2.168 pada koefisien *sig.* (0.032), artinya  $0.032 < 0.05$  (lebih kecil dari *alpha*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas pembelajaran luring dan daring. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pembelajaran tatap muka lebih efektif dibandingkan dengan pembelajaran daring khususnya untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK).

**Kata kunci:** efektivitas pembelajaran PJOK; tatap muka; daring**Abstract**

The Covid-19 pandemic caused learning process being done from home through online, so that students do not need to attend the school. The purpose of this study was to determine the differences of the effectiveness between physical education sport & health (PJOK) learning through offline and online. This research is a quantitative descriptive research by using survey method. The instrument that is used in this study is an online learning questionnaire that has been adopted from previous research. The population of this study were students of SMK KAL 1 Surabaya and the sample of this study was taken from class X and XI which had 153 students. The sampling technique used in this study is a random sampling technique. Analysis of the data that is used is the paired sample t test which is processed using SPSS. The results of this study show mean value of offline learning is 3.1007 while the mean value of online learning is 3.0058. It means that the mean value of offline learning is higher than online learning. The value on the T test is 2.168 on the sig coefficient. (0.032), meaning  $0.032 < 0.05$  (smaller than alpha). The results showed that there were differences in the effectiveness between offline and online learning. The conclusion of this study is that offline learning is more effective than online learning, especially for physical education sport & health (PJOK) subjects.

**Keywords:** effectiveness of physical education sport & health learning; offline; online

## PENDAHULUAN

Saat ini pendidikan dianggap sesuatu yang sangat penting bagi kehidupan manusia yang tak pernah bisa ditinggalkan, karena dengan adanya pendidikan dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri manusia. Pentingnya pendidikan juga sebagai persiapan awal untuk membantu pencapaian perkembangan manusia yang sehat secara mental, emosional dan sosial (Rini, 2013:9). Pendidikan bukanlah suatu proses penyelenggaraan secara tertib dan terencana serta menggunakan cara-cara yang dipelajari, tidak berdasarkan kaidah-kaidah yang disepakati oleh mekanisme administrasi nasional, tetapi merupakan bagian dari kehidupan manusia sejak keberadaan manusia ada. Pendidikan dapat dikatakan sebagai suatu kegiatan dalam proses kegiatan sadar, dengan tujuan membentuk, membimbing dan mengatur manusia yang diinginkan masyarakat (Omeri, 2015). Menurut Oktavian & Aldya (2020), latar belakang pendidikan saat ini difokuskan pada inovasi dan pemanfaatan informasi, internet dan teknologi secara maksimal. Indonesia terus bekerja keras untuk meningkatkan kapabilitas inovasi di bidang pendidikan, khususnya dalam proses belajar mengajar. Dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mutakhir, kualitas sumber daya manusia menjadi prioritas utama. Oleh karena itu, pendidikan memegang peran kunci dalam pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas, khususnya guru PJOK. Guru PJOK dituntut untuk mengembangkan segala potensi yang ada dalam diri peserta didik, menanamkan nilai moral, disiplin, meningkatkan kualitas kesehatan dan pertumbuhan jasmani secara optimal pada peserta didik (Debri & Putanto, 2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara totalitas. Pendidikan ini memiliki kedudukan yang khas karena mengembangkan aspek psikomotor dan tidak mengabaikan aspek kognitif serta afektif (Mashud, 2018). Menurut opini Qoulbi & Alnedral (2020), pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan kepada siswa di sekolah. Tujuannya untuk membantu siswa meningkatkan kesehatan jasmani dengan cara memperkenalkan dan menumbuhkan sikap positif serta keterampilan motorik dasar berbagai kegiatan jasmani. Untuk mencapai tujuan olahraga di atas, guru merupakan pelaksana teknis utama yang bertanggung jawab dalam melaksanakan kegiatan proses pembelajaran di sekolah. Supaya aktivitas pembelajaran berjalan normal, guru dituntut dan diharapkan berusaha sebaik mungkin untuk mengembangkan strategi pembelajaran guna

meningkatkan kemampuan memotivasi siswa, sehingga tertarik untuk menekuni pembelajaran PJOK dengan sungguh-sungguh.

PJOK adalah suatu proses pembelajaran melalui kegiatan jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku guna mewujudkan hidup sehat dan aktif, sportivitas dan kecerdasan emosional. Secara hati-hati menyesuaikan lingkungan belajar untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan setiap siswa di seluruh ranah, jasmani, mental, kognisi, dan emosi (Mashud, 2018).

Belajar menampilkan kegiatan yang dicoba oleh seorang yang disadari ataupun disengaja. Aktivitas ini mengacu pada aktivitas psikologis seseorang untuk mengubah diri sendiri. Dikatakan bahwa pembelajaran adalah proses pemberian bimbingan atau bantuan kepada siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, jika esensi pembelajaran adalah “perubahan”, maka esensi pembelajaran adalah “regulasi” (Pane & Dasopang, 2017). Jika siswa dapat memahami apa yang mereka pelajari, maka pembelajaran itu berhasil.

Di sekolah siswa dapat belajar dan berinteraksi dengan guru secara langsung atau tatap muka. Dengan demikian, permasalahan yang dihadapi siswa dapat diketahui secara langsung dan dapat langsung ditangani. Pembelajaran tatap muka ialah pembelajaran di kelas yang bertumpu pada ceramah guru. Dalam pembelajaran tatap muka, siswa terlibat dalam komunikasi verbal spontan dalam lingkungan fisik permanen menurut pendapat Tang & Chaw (2013). Terdapat perihal yang menguntungkan dalam pembelajaran tatap muka yaitu kedatangan siswa dalam pelajaran tatap muka mempengaruhi psikologi, emosi, dan menyerap materi pembelajaran serta pemecahan atas permasalahan pembelajaran (Alam & Jackson, 2013).

Para ahli beranggapan setuju bahwa, dalam pembelajaran kelas tatap muka, ada interaksi yang bermakna dan nyata antara siswa dan antara siswa dan guru, dan pembelajaran *online* tidak dapat diganti atau ditemukan (Tang & Chaw, 2013). Jenis kegiatan pembelajaran yang terdapat dalam pembelajaran tradisional tatap muka adalah ceramah, latihan di kelas dan di rumah, diskusi, membaca teks, tugas tim dan individu. Sedangkan kegiatan pembelajaran yang terdapat dalam pembelajaran *online* antara lain: pembelajaran mandiri dengan informasi yang diperoleh dari dokumen dan *database online*, latihan *online*, pekerjaan rumah *online*, pencarian materi pembelajaran pribadi, berbagi pengetahuan secara *online* dengan siswa lain, konferensi video dan diskusi interaktif, 2019 ).

Berdasarkan pengumuman dari pemerintah pada 18 Maret 2020, dalam rangka menekan penyebaran virus corona, khususnya di bidang pendidikan, berbagai kegiatan di dalam dan luar ruangan ditunda sementara. Pada tanggal 24 Maret 2020, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan pada masa darurat Covid-19 yang menyatakan bahwa proses pembelajaran dilakukan di rumah yaitu belajar secara *online* atau jarak jauh. Dengan demikian, pembelajaran tetap dilaksanakan oleh siswa dan guru dengan memanfaatkan teknologi yang ada seperti *handphone*, komputer atau laptop.

Pandemi Covid-19 telah menimbulkan kekhawatiran tentang penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran di sektor pendidikan. Kondisi terparah dialami oleh sekolah yang jauh dari perkotaan dengan akses internet dan infrastruktur yang terbatas. Selama pandemi Covid, komunitas pendidikan menghadapi empat kendala, yaitu: 1) Penguasaan internet yang terbatas oleh guru; 2) Rekomendasi infrastruktur yang tidak memadai; 3) Akses internet yang terbatas; 4) Dana belum siap dalam situasi darurat (Aji, 2020).

Dilihat dari isi dan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah selama pandemi, dapat dibedakan menjadi dua kategori. Kelompok pertama adalah kelompok mata pelajaran yang lebih banyak teori daripada praktik, sedangkan kelompok kedua adalah kelompok mata pelajaran yang lebih banyak praktik daripada teori, sehingga kedua kelompok tersebut sangat berbeda dalam penerapan pembelajaran *online*. Pendidikan jasmani masuk dalam kategori kedua, yaitu lebih banyak praktik daripada teori dalam kegiatan olahraga (Herlina & Suherman, 2020).

Pendidik harus dapat mengemas konten pembelajaran dengan menautkan video pembelajaran atau tugas yang menarik, sehingga siswa tertantang dalam menyelesaikan pembelajaran. Pelajaran PJOK adalah mata pelajaran yang memiliki banyak aktivitas fisik, seperti lari, lempar, pukul, dan lompat. Sebelum adanya pandemi Covid-19, bagi sekolah yang tidak mempunyai lapangan, pembelajaran lebih banyak dilakukan di luar kelas atau di luar sekolah. Pasca pandemi, maka pelaksanaan pembelajaran PJOK menjadi pembelajaran *online*. Jika tidak sesuai dengan perjanjian sanitasi yang ditetapkan pemerintah, maka pembelajaran *online* di luar ruangan tidak dapat dilaksanakan. Media pembelajaran online yang digunakan adalah aplikasi Webex, Zoom, Google Classroom, Google Forms, Instagram dan Whatsapp. (Sari & Sutapa, 2020).

Untuk itu perlu diajarkan pendidikan jasmani berdasarkan ciri-ciri materi pendidikan jasmani melalui metode latihan, senam, perintah dan tindakan peragaan, serta memaksa siswa untuk belajar di rumah. Data kegiatan belajar siswa menjadi tidak jelas karena guru harus memberi arahan dan bimbingan dari rumah, dan siswa harus mengikuti arahan dan bimbingan guru dari rumah masing-masing serta baik siswa maupun guru harus tetap tinggal di rumah (Herlina & Suherman, 2020).

Menurut penelitian Saptono (2016), keberhasilan belajar siswa dapat dilihat dari perubahan perilaku yang dapat mereka capai melalui pembelajaran. Dengan kata lain, jika seseorang menunjukkan perubahan tingkah laku setelah belajar, dia dianggap orang yang berhasil dalam belajar. Perubahan tingkah laku meliputi perubahan kemampuan, menurut klasifikasi Bloom dibedakan menjadi tiga (domain) yaitu pengetahuan, sikap dan psikomotorik. Efektivitas pembelajaran merupakan tolak ukur keberhasilan proses interaktif antara siswa dan antara siswa dengan guru dalam lingkungan pendidikan untuk mencapai sasaran pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran, efektivitas pembelajaran dapat dilihat dari aktivitas siswa pada saat merespon pembelajaran dan penguasaan rancangan siswa. Untuk mencapai filosofi pembelajaran yang efektif dan efisien, selain beradaptasi dengan lingkungan sekolah, sarana dan prasarana, serta kondisi lingkungan sekolah pada saat yang bersamaan, perlu dibangun hubungan timbal balik antara siswa dan guru untuk mencapai tujuan bersama. Media pembelajaran juga dibutuhkan untuk membantu pencapaian semua aspek perkembangan pada diri siswa (Rohmawati, 2015).

Berdasarkan uraian-uraian tersebut, diperoleh tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melalui tatap muka dan daring.

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei, namun dalam pelaksanaannya dilakukan secara online. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMK KAL 1 Surabaya. Sampel penelitian ini diambil dari kelas X dan XI yang berjumlah 153 siswa yang Terdiri dari (Jurusan Teknik Kendaraan Ringan, Teknik Pemesinan, Teknik Instalasi Tenaga Listrik, Teknik Audio Video, dan Teknik Logistik). Kelas X berjumlah 75 siswa (1 siswa perempuan dan 74 siswa laki-laki), sedangkan kelas XI berjumlah 78 siswa (12 siswa perempuan dan 66 siswa laki-laki). Rata-rata usia dari kelas X yaitu 16 tahun dan untuk kelas XI yaitu 17 tahun.

Pengumpulan data dilakukan selama 2 hari, dari tanggal 20-21 Januari 2021. Instrumen pada penelitian ini menggunakan angket secara *online melalui google form*. Peneliti mengirim angket tersebut kepada wali kelas X dan XI berupa *link*, yang kemudian wali kelas mengirim link angket tersebut kepada siswanya. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan SPSS dengan mencari nilai *mean*, standar deviasi, dan uji T.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan ulasan-ulasan di atas, maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1. Analisis Deskriptif**

| Variabel   | N   | Min. | Max. | Mean   | SD      |
|------------|-----|------|------|--------|---------|
| Tatap Muka | 153 | 1.00 | 4.00 | 3.1007 | 0.70220 |
| Daring     | 153 | 1.00 | 4.00 | 3.0058 | 0.76996 |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai minimum 1.00 dan nilai maximum 4.00 pada tatap muka dan daring. Hasil nilai *mean* pada pembelajaran tatap muka sebesar 3.1007 sedangkan nilai *mean* pada pembelajaran daring sebesar 3.0058. Hal tersebut berarti bahwa, nilai *mean* pada pembelajaran tatap muka lebih tinggi dibandingkan nilai *mean* pada pembelajaran daring.

**Tabel 2. Analisis Perbedaan Tatap Muka dan Daring**

| Variabel            | Mean    | SD      | T     | Sig.  |
|---------------------|---------|---------|-------|-------|
| Tatap Muka – Daring | 0.10065 | 0.57417 | 2.168 | 0.032 |

Berdasarkan data tabel di atas diperoleh nilai pada uji T sebesar 2.168 pada koefisiensi *sig.* (0.032). artinya  $0.032 < 0.05$  (lebih kecil dari *alpha*) yang berarti terdapat perbedaan efektivitas pembelajaran antara tatap muka dan daring.

Pandemi Covid-19 telah mengubah sistem pendidikan Indonesia menjadi pembelajaran jarak jauh menggunakan media online. Ini dilakukan untuk mengurangi dan menghentikan rantai penularan. Sebagian siswa meyakini penggunaan teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19 di SMK KAL 1 Surabaya dinilai efektif. Akan tetapi masih lebih efektif lagi pembelajaran melalui tatap muka.

Dalam pembelajaran PJOK siswa dituntut dapat memahami serta mempraktikkan berbagai macam gerakan pada cabang olahraga seperti atletik, bulu tangkis, sepak bola, voli, basket, renang, silat, dll. Melalui pembelajaran tatap muka, siswa dapat belajar dengan baik sesuai dengan arahan dari guru. Sehingga

apabila terjadi kesalahan pada siswa, guru langsung dapat mengevaluasinya. Dengan begitu, siswa menjadi mengerti dan tidak mengulangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan. Selain itu, pembelajaran tatap muka dapat membuat siswa bersemangat dan termotivasi untuk belajar, karena siswa dapat berinteraksi langsung dengan guru maupun teman sebayanya. Dalam pembelajaran langsung siswa dapat bermain dengan perasaan senang dan memperoleh pengalaman-pengalaman menarik yang dapat menambah wawasan siswa. Dengan begitu, siswa merasa selalu bersemangat dan termotivasi dalam belajar yang akhirnya akan berimbas pada hasil belajar yang lebih baik.

Pembelajaran tatap muka membutuhkan banyak dana untuk memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana sekolah. Berbeda dengan situasi pembelajaran *online*, pada awal pelaksanaannya membutuhkan biaya yang relatif besar untuk membeli handphone atau sejenisnya serta membeli kuota internet. Ini berguna untuk memperlancar interaksi antara guru dan siswa. Namun setidaknya dalam hal sumber daya manusia dan pemeliharaan infrastruktur, serta penyediaan sarana dan prasarana kelas tentu membutuhkan biaya yang lebih rendah. Berbeda dengan pembelajaran *online*, memungkinkan siswa untuk menyesuaikan lokasi, waktu belajar, dan kecepatan belajar mereka yang tidak tersedia dalam metode pembelajaran tatap muka. Pada pembelajaran daring/*online* siswa dituntut untuk bertanggung jawab secara pribadi dan mandiri untuk selalu memperhatikan informasi-informasi yang didapat melalui *handphone* atau sejenisnya. Akan tetapi, banyak ditemukan siswa yang kurang respon terhadap materi yang disampaikan guru. Selain itu terdapat berbagai macam kendala termasuk gangguan jaringan internet, kurangnya manfaat fisik dalam pendidikan jasmani, dan jenis PR (Pekerjaan Rumah) yang konstan. Pendidik harus menciptakan metode pembelajaran yang kreatif, inovatif dan rekreatif untuk memotivasi siswa agar berpartisipasi aktif dalam pembelajaran *online* dan merasakan makna pembelajaran tersebut.

Keberhasilan suatu pembelajaran tergantung dari sumber daya manusia dan karakteristik dari peserta didiknya. Ada sebagian siswa bisa menerima pembelajaran dengan baik, ada juga yang belum bisa menerima dengan baik.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan hasil di atas maka dapat ditarik simpulan, bahwa dalam pembelajaran PJOK, model pembelajaran tatap muka lebih efektif dibandingkan dengan pembelajaran daring.

## Saran

Berdasarkan beberapa ulasan-ulasan di atas, maka peneliti dapat memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah  
Seharusnya sekolah dapat memfasilitasi segala kebutuhan siswa dengan bantuan berupa kuota internet.
2. Bagi Guru  
Menyampaikan materi yang menarik sehingga siswa merasa semangat belajar dan termotivasi.
3. Bagi Siswa  
Lebih merespon apa yang disampaikan guru dan berpikir bahwa pendidikan itu sangat penting sehingga tidak ada kata untuk menyepelkan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Membuat penelitian yang lebih baik dan canggih lagi dan tidak menjadikan penelitian ini saja sebagai patokan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 Pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 7 (5): 395-402.
- Alam, S., & Jackson, L. (2013). A Case Study: Are Traditional Face-To-Face Lectures Still Relevant When Teaching Engineering Courses?. *International Journal of Engineering Pedagogy (IJEP)*. 3(4): 9-15.
- Anggrawan, A. (2019). Analisis Deskriptif Hasil Belajar Pembelajaran Online Menurut Gaya Belajar Mahasiswa. *MATRIK: Jurnal Manajemen, Teknik Informatika dan Rekayasa Komputer*. 18(2): 339-346.
- Debri, T. R., & Putranto, D. (2018). Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Ditinjau dari Kelengkapan Sarana dan Prasarana di SMP Negeri 2 Tukak Sadai. *Sport, Pedagogic, Recreation, and Technology*. 1(1): 11-21.
- Herlina & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. 8(1): 1-7.
- Huri, N. (2015). Tinjauan Pelaksanaan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 06 Malepang Tapan Kab. Pesisir Selatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. 1(1): 1-16.
- Mashud, M. (2018). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 17(2): 77-85.
- Omeri, N. (2015). Pentingnya Pendidikan Karakter Dalam Dunia Pendidikan. *Manager Pendidikan*. 9(3): 464-468.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan Pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*. 3(2): 333-352.
- Ramadhani, R., Masrul, M., Nofriansyah, D., Abi Hamid, M., Sudarsana, I. K. Sahri, S., ... & Suhelayanti, S. (2020). Belajar dan Pembelajaran: Konsep dan Pengembangan. *Yayasan Kita Menulis*.
- Rini, Y. S., & Tari, J. P. S. (2013). Pendidikan: Hakekat, Tujuan, dan Proses. *Jogyakarta: Pendidikan dan Seni Universitas Negeri Jogyakarta*.
- Rohmawati, A. (2015). Efektivitas Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. 9(1): 15-32.
- Saptono, Y. J. (2016). Motivasi dan Keberhasilan Belajar Siswa. *REGULA FIDEI: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*. 1(1): 181-204.
- Sari, D. P. & Sutapa, P. (2020). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Dengan Daring Selama Pandemi Covid-19 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). In Seminar Nasional Olahraga. 2(1): 19-29.
- Tang, C., & Chaw, L. (2013). Readiness for Blended Learning: Understanding Attitude of University Students. *International Journal of Cyber Society and Education*. 6(2): 79-100.