

IDENTIFIKASI AKTIVITAS GERAK DALAM PEMBELAJARAN PJOK SECARA DARING PADA PESERTA DIDIK KELAS 10 SMA NEGERI 3 JOMBANG

Nazar Rohmat Awaluddin*, Nanik Indahwati

S-1 Pendidikan Jasmani, pendidikan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*nazar.17060464108@mahasiswa.unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kegiatan aktivitas gerak peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) secara daring pada saat pandemi di SMAN 3 Jombang. Dari seluruh peserta didik kelas X SMAN 3 Jombang yang berjumlah 163, Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan penyebaran angket atau kuisioner dengan indikator instrumen memiliki 3 komponen yaitu kesadaran, kehadiran dan melakukan aktifitas gerak PJOK dan indikator pertanyaan 3 komponen yaitu kejujuran, kebugaran dan kepedulian sebagai metode *survey* dalam pengumpulan data dari setiap individu peserta didik saat melaksanakan pembelajaran PJOK pada saat pandemi berlangsung dengan melakukan aktivitas gerak yang diajarkan kepada guru PJOK untuk menjaga kebugaran jasmani, dengan menggunakan kuesioner yang telah disebarluaskan secara virtual. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwasanya aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK secara daring di SMAN 3 Jombang termasuk dalam kategori cukup dengan rata-rata nilai 3,20. Dan yang bersungguh-sungguh dan semangat mengikuti pembelajaran PJOK secara daring masuk ke dalam kategori cukup memiliki nilai persentase 53%. Peserta didik lebih meningkatkan antusias dan partisipasinya dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan baik selama masa pandemi. Pembelajaran PJOK mempunyai peran penting dalam memperkuat imun, kesehatan dan kebugaran tubuh pada masa pandemi. Kategori cukup yang memiliki frekuensi 87 peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas gerak pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 3 Jombang mayoritas melaksanakan dengan "Tinggi" atau minimal kategori "Cukup".

Kata Kunci: daring; aktivitas gerak; pembelajaran PJOK

Abstract

The purpose of this study was to determine the existence of student movement activities towards online learning of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) during a pandemic at SMAN 3 Jombang. Of all the 163 class X SMAN 3 Jombang students, this research is a descriptive quantitative study with the distribution of questionnaires or questionnaires with instrument indicators having 3 components, namely awareness, presence and doing PJOK movement activities and question indicators with 3 components, namely honesty, fitness and caring, as a survey method in collecting data from each individual student when carrying out PJOK learning during the pandemic by carrying out movement activities taught to PJOK teachers to maintain physical fitness, using questionnaires that have been distributed virtually. Based on the results of research that has been carried out, movement activities in online PJOK learning at SMAN 3 Jombang are included in the sufficient category with an average value of 3.20. And those who are serious and enthusiastic about participating in online PJOK learning are included in the sufficient category, having a percentage value of 53%. Students increase their enthusiasm and participation in participating in PJOK learning well during the pandemic. PJOK learning has an important role in strengthening immunity, health and body fitness during a pandemic. The sufficient category has a frequency of 87 students. It can be concluded that the majority of physical education learning movement activities at SMA Negeri 3 Jombang carry out the "High" or at least "Enough" category.

Keywords: online; movement activities; learning PJOK

PENDAHULUAN

Saat ini, pandemi Covid-19 sedang melanda berbagai negara di dunia. Hal itu diakibatkan oleh penyebaran virus corona yang bermula di Wuhan, China pada bulan Desember 2019. Virus corona dapat menyerang sistem pernapasan manusia sehingga sangat berbahaya. Menurut data kementerian kesehatan yang terdata sebanyak 215 negara telah terkena wabah virus tersebut, salah satunya Indonesia (Sari & Sutapa, 2020). Lembaga kesehatan dunia yakni WHO memberikan pengumuman kepada seluruh dunia bahwasannya Covid-19 yang bertatus sebagai pandemi ini harus diupayakan untuk dihentikan dan juga dilakukan antisipasi terhadap dampak yang akan di timbulkan, misalnya dengan memberlakukan pembatasan fisik (*physical distancing*). Berdasarkan hal tersebut, Kementerian Pendidikan menerbitkan Surat Edaran Mendikbud No. 4 Tahun 2020 yang berisi mengenai kebijakan dalam pelaksanaan pendidikan saat pandemi Covid-19 yakni dilakukan dengan sistem dalam jaringan (*daring*) di tempat tinggal masing-masing (Chen et al., 2020).

UU No. 20 Tahun 2003 mengenai sistem pendidikan nasional, tepatnya pada Bab II Pasal 3 memberikan penjelasan terhadap fungsi pendidikan nasional sebagai pengembangan kemampuan serta pembentuk karakteristik dan peradaban bangsa yang memiliki martabat baik sehingga mampu mencerdaskan kehidupan bangsa. Selain itu, juga bertujuan agar potensi yang dimiliki peserta didik dapat berkembang sehingga mampu menjadi insan yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, memiliki budi pekerti luhur, akhlak yang mulia, sehat cakap, kreatif mandiri, demokratis dan bertanggung jawab.

Salah satu usaha yang berpengaruh dalam pengembangan dan pengaktualisasian potensi-potensi yang ada di dalam diri peserta didik secara sadar yakni dengan melalui pendidikan. Potensi-potensi yang dimiliki tersebut bisa bersifat baik maupun buruk, hal itu bergantung kepada pengaruh lingkungan yang memberikan stimulasi kepada peserta didik. Pendidikan merupakan salah satu lingkungan yang mampu memberikan kemungkinan bagi peserta didik dalam merangsang potensi baik agar dapat berkembang serta dapat teraktualisasi pada tingkah laku positif dalam berbagai aspek, yakni kognitif, afektif dan psikomotorik (Utama, A. B 2011).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu proses pembelajaran berisi berbagai aktivitas fisik yang dirancang dengan sistematis sehingga peserta didik dapat melaksanakannya secara sadar guna menambah

kebugaran untuk pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek yakni jasmani, kognitif, afektif dan psikomotorik. Aktivitas jasmani serta keterampilan gerak dari berbagai cabang olahraga yang terdapat pada proses pembelajaran PJOK dilakukan agar tujuan pendidikan nasional dapat terlaksana.

Salah satu bentuk UU No. 20 Tahun 2003 mengenai sistem pendidikan nasional yakni berupa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. PJOK memiliki tujuan dalam pengembangan aspek kesehatan keterampilan gerak, keterampilan sosial serta keterampilan berpikir kritis karena merupakan integral dari pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan jasmani dilaksanakan oleh peserta didik agar mampu berkesempatan baik dalam keaktifan bergerak dan mempelajari banyak cabang olahraga, sementara itu keterampilan jasmani dilaksanakan oleh peserta didik agar mampu mengembangkan kompetensi dalam kemampuan, pengetahuan dan keterampilan. Hal tersebut membuat pendidikan menjadi mempunyai tuntutan dalam pelaksanaan variasi pembelajaran PJOK yang rutin secara efektif, efisien dan menyenangkan guna tercapainya mutu yang baik. (Tapo, Y. B. O 2019). Pada Kurikulum 2013, PJOK merupakan mata pelajaran yang mayoritas terdiri atas aktivitas gerak di dalamnya. Pada jenjang SMA, pendidikan olahraga pada mata pelajaran PJOK memiliki hakikat yang sejalan dengan pendidikan jasmani dan kebugaran. Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang sewajarnya harus dilakukan dengan proses pembelajaran tatap muka secara langsung karena mengandung banyak aktivitas fisik dan gerak yang banyak.

Pendidikan jasmani mempunyai tujuan bagi peserta didik dalam meningkatkan kemampuan lewat kegiatan jasmani sehingga tak bisa dipisahkan dari bagian pendidikan nasional (Utama Bandi, 2011). Mewabahnya pandemi Covid-19 yang melanda berbagai belahan dunia mengakibatkan pembelajaran bagi peserta didik terganggu, yang awalnya dilakukan tatap muka secara langsung kemudian disesuaikan dengan situasi dan kondisi menjadi secara tidak langsung dalam jaringan (*daring*) di tempat tinggal masing-masing. Hal tersebut merupakan ketentuan dalam pelaksanaan pendidikan pada masa darurat Covid-19 yang tercantum dalam Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 yang diterbitkan oleh Nadiem Makarim selaku Mendikbud.

Proses pembelajaran pada mata pelajaran PJOK kurang lengkap jika tidak membahas tentang pengertian pembelajaran. Dimiyati dan Mudjiono (2013:157) menyebutkan bahwa pembelajaran merupakan proses pembelajaran bagi siswa yang diadakan guru guna mengajarkan dalam pemerolehan pengetahuan, keterampilan serta sikap. Pembelajaran yang

mengandung banyak aktivitas gerak yang dilakukan secara *online* dirasa kurang efektif dan sulit untuk diterapkan. Hal tersebut dapat menghambat proses pembelajaran PJOK karena peserta didik seharusnya melakukan kegiatan fisik atau aktivitas gerak (Raibowo & Nopiyanto, 2020).

Aktivitas gerak yang dilakukan peserta didik sangat berpengaruh pada aspek kesehatan fisik dan mental menurut penelitian dari Wardana (2019), aktivitas gerak yang kurang pada anak akan menyebabkan obesitas dan penyakit degeneratif seperti gejala *predeabetes*, menumpuknya glukosa pada darah, serta gangguan tidur pada aspek kesehatan fisik. Aspek kesehatan mental dapat terganggu dengan menurunnya motivasi dan semangat dalam belajar. Penelitian lain dari Jong (2020) yang mendukung bahwa aktivitas gerak merupakan aspek yang penting untuk peserta didik yang tidak hanya berpengaruh pada kebugaran peserta didik namun bisa juga untuk menanamkan nilai-nilai seperti sikap, mental, emosional, spiritual, sosial bahkan sportivitas guna membiasakan hidup sehat demi keseimbangan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis yang berkualitas. Aktivitas yang baik juga ada dalam dukungan keluarga untuk perkembangan di sekolah dan suasana hati yang buruk dapat mempengaruhi hati yang akan menjadi buruk dalam aktivitas fisik. (Vanilson B. L dkk., 2020).

Pembelajaran dilakukan secara daring/online tidak terkecuali pembelajaran pendidikan jasmani, dalam pembelajaran banyak yang harus diperhatikan, selain peserta didik itu sendiri dan juga keadaan sinyal di daerah peserta didik yang mengikuti pembelajaran secara online. Dalam situasi tersebut peneliti ini mengetahui minat belajar peserta didik melalui pembelajaran PJOK yang dilakukan secara daring apakah minat belajar peserta didik sama seperti pada saat luring/offline atau berkurang, kebanyakan pada pembelajaran daring peserta didik bermalas-malasan untuk mengikuti pembelajaran daring dan ada saja peserta didik merasa bosan bisa jadi peserta didik menginginkan pembelajaran secara langsung karena bisa secara langsung melakukan aktivitas gerak dan mempraktikkan pelajaran PJOK secara langsung di lapangan, memudahkan peserta didik untuk melakukannya. Pembelajaran daring memiliki tujuan dalam pemenuhan standar pendidikan dengan penggunaan teknologi informasi dengan memanfaatkan teknologi saat ini seperti, komputer, laptop, gadget (Handphone) untuk terhubung antara peserta didik dengan guru maupun mahasiswa didik dengan dosen (Pakpahan, 2020).

Pembelajaran PJOK dapat dikemas secara daring seperti di SMAN 3 Jombang yaitu menggunakan aplikasi

Zoom, Google Classroom, Google Meet. Google Form dan whatsapp. Aktivitas gerak dan fisik peserta didik antara satu dengan yang lainnya perlu diketahui agar peserta didik tetap melakukan aktivitas di rumah dengan baik. Hal ini yang mendasari penulis untuk mengetahui gambaran aktivitas gerak pada mata pelajaran PJOK yang ada di SMA Negeri 3 Jombang.

METODE

Penelitian ini menggunakan dekriptif kuantitatif persentase untuk mengetahui seberapa besar minat aktivitas gerak terhadap pembelajaran PJOK secara daring. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah cara memperoleh informasi atau jawaban atas suatu masalah yang dilaksanakan secara sistematis dengan kesadaran penuh dan sesuai dengan pendekatan kualitatif.

Penelitian yang dilaksanakan menggunakan subjek berupa peserta didik dari SMAN 3 Jombang, kelas X berjumlah 163 peserta didik. Sampel yang diambil dilakukan dengan menerapkan teknik probabilitas sampling pengambilan yang pada awalnya ditetapkan terlebih dahulu kuota subjek penelitian yang diperlukan, jika responden yang telah memberikan respon sudah mencapai kuota yang diinginkan maka pengambilan data bisa dicukupkan (Maksum, 2018). Penyebaran *link Google Form* dilaksanakan oleh peneliti kepada semua peserta didik kelas X dengan penentuan waktu yang serupa. Data yang diambil ditentukan berdasarkan 163 responden teratas yang telah memberikan respon pada *Google Form*.

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yakni untuk mencari tahu besar kecilnya aktivitas gerak yang dilaksanakan peserta didik pada pembelajaran PJOK secara daring di SMAN 3 Jombang. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskriptif, dengan penyebaran angket atau kuisioner sebagai metode *survey* dalam pengumpulan data. Kuisioner juga digunakan sebagai alat ukur dengan mengadopsi skala likert bernilai 1-5 dengan setiap nilai memiliki interpretasi yang berbeda-beda. Uraian interpretasi tersebut bisa dicermati pada skala *Favourable* dan *Unfavourable* pada Tabel 1.

Tabel 1. Skala pertanyaan

Pernyataan	Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

(Sumber: Maksum 2012)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan data dari tanggapan responden pada kuisioner atau angket yang kemudian diolah dengan aplikasi IBM Statistics 25 didapatkan data sebaran responden dilihat dari jenis kelaminnya yang bisa dicermati pada Tabel 2.

Tabel 2. Sebaran responden berdasarkan jenis kelamin

Jumlah Responden	Jenis Kelamin	
	Laki - laki	Perempuan
163	43,3%	56,7%

Menurut Tabel 2, dari jumlah responden sebanyak 163 orang, didapatkan data responden berupa peserta didik laki-laki sebesar 43,3% dan untuk perempuan adalah 53,7%, lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Tabel 3. Rangkuman hasil data analisis deskriptif aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK secara daring di SMAN 3 Jombang

Nilai Statistik	Minat Mengikuti PJOK
N	163
Mean	3,20
SD	0,15376
Median	3
Modus	4
Varians	0,71441
Range	3,914286
Sum	18264

Menurut Tabel 3, bisa dicermati gambaran hasil dari data aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK di SMAN 3 Jombang secara *online*. Didapatkan nilai rata-rata mean sebesar 3,20 dan standart deviasi sebesar 0,15376. Kemudian, berikut disajikan kriteria aktivitas gerak pada Tabel 4.

Tabel 4. Kriteria aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK secara daring di SMAN 3 Jombang

Interval	Kategori
1,00 – 2,34	Rendah
2,35 – 3,67	Cukup
3,68 – 5	Tinggi

Secara umum aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK secara daring di SMAN 3 Jombang, pada rata-rata 3,20 yang terletak pada interval 2,35 masuk ke dalam kategori cukup. Menurut hasil tabel deskripsi minat peserta didik terhadap aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK yang dilakukan secara *online*, didapatkan hasil yang serupa sebagai berikut:

Tabel 5. Kriteria pembelajaran PJOK secara daring di SMAN 3 Jombang

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
3,68 – 5	63	39%	Tinggi
2,35-3,67	87	53%	Cukup
100-2,34	13	8%	Rendah
Jumlah	163	100%	

Berdasarkan tabel di atas merupakan gambaran data pada pembelajaran PJOK secara daring di SMAN 3 Jombang, yang rata-rata yang paling besar yaitu 87 responden yang memiliki persentase menjadi 53%, masuk dalam kategori cukup dan terletak pada interval 2.35-3.67, untuk rata-rata yang paling kecil yaitu 13 responden yang memiliki persentase 8% masuk dalam kategori rendah seperti tabel di atas.

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan guru pengajaran melalui panggilan *WhatsApp*, pembelajaran yang diajarkan pada peserta didik meliputi senam aerobik dan pembelajaran kesehatan pribadi, dalam aktivitas gerak peserta didik melakukan senam aerobik di rumah dan mengirimkan sebuah video guna sebagai bukti bahwasannya telah melaksanakan aktivitas gerak aerobik serta sesuai dengan KD (Kompetensi Dasar) yang sudah dipersiapkan oleh guru untuk diberikan atau diajarkan kepada peserta didik kelas X SMAN 3 Jombang. Guru sudah menyelesaikan tugas mengajar sesuai dengan yang diharapkan oleh guru kepada peserta didik.

Pendidikan jasmani mempunyai tujuan bagi peserta didik dalam meningkatkan kemampuan lewat kegiatan jasmani sehingga tak bisa dipisahkan dari bagian pendidikan nasional (Utama Bandi, 2011). Aktivitas gerak yang perlu dilakukan setiap individu setiap orang, penelitian ini dilakukan dengan tujuan dalam mengetahui minat aktivitas gerak yang dilakukan peserta didik saat pembelajaran PJOK kelas X SMAN 3 Jombang di masa pandemi.

Bersumber pada hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, menunjukkan bahwasannya aktivitas gerak yang dilakukan oleh peserta didik kelas X SMAN 3 Jombang di masa pandemi tergolong pada kategori cukup. Kamus Buku Besar Indonesia (KBBI) menjelaskan makna cukup sebagai suatu yang sudah memadai (tidak perlu ditambah lagi). Aktifitas gerak yang cukup dapat berpengaruh secara positif pada tingkat kebugaran peserta didik. Pernyataan tersebut didukung oleh Glorinda (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas gerak memiliki pengaruh pada tingkat kebugaran peserta didik dengan nilai yang signifikan sebesar 0,000.

Aktivitas gerak yang dilakukan peserta didik merupakan salah satu olahraga untuk menjaga kondisi fisik pada saat pandemi. Aktivitas gerak yang sering dilakukan peserta didik meliputi berlari atau jogging, futsal, bersepeda, basket dan sepak bola, aktivitas olahraga tersebut merupakan yang paling sering dilakukan para peserta didik di SMAN 3 Jombang karena sangat mudah mencari sarana dan prasarana untuk melakukan aktivitas gerak, adapun peserta didik yang mengikuti pelajaran PJOK saat berlangsung secara daring yang sering dilakukan peserta didik SMAN 3 Jombang aktif dalam mengikuti pembelajaran, melakukan tanya jawab kepada guru PJOK dalam hal olahraga dan kesehatan pada saat pandemi berlangsung. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian Herlina (2020) yang menyebutkan bahwasannya pengembangan pada proses pembelajaran PJOK secara daring di saat pandemi memiliki banyak sekali potensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan aktivitas gerak pada pembelajaran PJOK yang dilakukan secara *online* di SMAN 3 Jombang selama pandemi, menunjukkan saat pembelajaran PJOK peserta didik banyak mengikuti dan antusias walaupun ada beberapa peserta didik yang tidak mengikuti karena ketiduran dan ketinggalan informasi jika ada kelas PJOK berlangsung, selama proses pelajaran PJOK secara daring (*online*), setelah diberikan kegiatan aktivitas gerak peserta didik merasa bugar dan ada juga beberapa peserta didik yang sakit karena kurangnya melakukan aktivitas gerak yang dianjurkan oleh guru PJOK pada saat pembelajaran, kesadaran diri dari peserta didik sudah cukup untuk mengikuti aktivitas gerak PJOK. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan dari Sari (2020) yang menyebutkan bahwa pembelajaran daring PJOK sangat baik karena memiliki presentase 68% menyukai pembelajaran PJOK dengan media *Google classroom* dan *video conference* sebagai pengganti pembelajaran PJOK yang tidak dapat dilaksanakan secara langsung.

Pembelajaran aktifitas gerak dapat berkembang baik jika dirancang dengan sistematis sesuai dengan perkembangan gerak yang dilakukan dengan memperhatikan kondisi fisik. Kondisi fisik peserta didik sangat baik dan berpengaruh pada dirinya. Penelitian ini didukung oleh Wahjaoe, Panca, dan Damiati (2017) yang menyatakan bahwa aspek-aspek kondisi fisik terlatih yang sedang berkembang dipengaruhi oleh perkembangan motoriknya.

Aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK terutama pada masa pandemi memiliki peran penting dalam menjaga sistem imun peserta didik. Penelitian Hadi (2020) menyatakan bahwa dengan melakukan olahraga secara cukup dapat meningkatkan sistem imun dan

meminimalisir penularan covid-19. Pembelajaran PJOK secara daring juga mendukung *social distancing* sekaligus meningkatkan imun peserta didik dengan penugasan PJOK di rumah.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil uraian penelitian yang dijelaskan di atas, maka simpulan yang dapat ditarik yakni:

Aktivitas gerak PJOK selama pembelajaran daring (*online*) di SMAN 3 Jombang berada dalam kategori cukup dengan nilai rincian rata-rata 3,20 dan antusias peserta didik mengikuti pelajaran PJOK memiliki nilai rincian rata-rata persentase 53% dengan kategori cukup yang memiliki frekuensi 87 peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas gerak pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 3 Jombang mayoritas melaksanakan dengan “Tinggi” atau minimal kategori “Cukup”.

Teridentifikasi peserta didik banyak yang melaksanakan pembelajaran dan aktivitas gerak dengan cukup dan melaksanakan tugas dengan baik saat diberikan oleh guru PJOK, meskipun begitu pembelajaran yang diajarkan oleh guru sesuai dengan KD (Kompetensi Dasar) sehingga guru bisa melaksanakan tugasnya kepada peserta didik sehingga peserta didik bisa melaksanakan pembelajaran PJOK dan aktivitas gerak dengan nyaman saat proses pembelajaran berlangsung ataupun tugas belajar yang diberikan oleh guru PJOK, tindakan peningkatan belajar mengajar PJOK tetap dilakukan dalam proses dan evaluasi agar mampu mempertahankan proses belajar mengajar dengan sempurna sesuai dengan apa yang diharapkan guru mata pelajaran PJOK.

Saran

Berdasarkan data keseluruhan yang peneliti dapatkan, peneliti bagaimana aktivitas gerak PJOK saat pandemi sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh disaat pandemi dan pengetahuan atau manfaat PJOK dalam kehidupan sehari-hari tidak pada saat pandemi saja aktivitas gerak dilakukan. Peserta didik kurang paham mengenai aktivitas gerak pembelajaran PJOK diharapkan lebih sadar mengenai kesehatan dalam melakukan olahraga disaat pandemi. Untuk mengikuti pembelajaran PJOK sangatlah penting walaupun secara daring dan dapat memanfaatkan secara baik pada saat pandemi, pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam peningkatan kebugaran dan kesehatan seseorang terlebih pada masa pandemi tingginya sistem imun tubuh sangat diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardalasari, R.& Berbudi BL, A. (2018). Kebiasaan Olahraga Berpengaruh terhadap Stres Tingkat Mahapeserta Didik Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. 5, (2), 179-191. <https://doi.org/10.32668/jitek v5i2.11>.
- Chen, (2020) Pengendalian COVID-19 di China Selama Pergerakan Populasi Masal di Tahun Baru. *Lancet* 395.764-766.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2013. Belajar dan Pemelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat di Kabupaten Malang pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Hasanah, R. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional bagi Anak Usia Dini *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 5, Edisi 1.
- Herlina, & Maman. S (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 di Sekolah Dasar, *Taduloko Jurnal Sport Sciences and Physical Education*, 8(1).
- Jong, H, c, & Wi. Y. S. (2020). Difficulties of Online Phusical Education Classes in Minddle and High Chool and an Efficien Opreation Plan to Addrees Them. *Journal of Envirnmatal Reserch and Plublik Health* 17. (7279).
- Maksum, Ali. (2018). Statistik dalam Olahraga Surabaya: UNESA Universiti Press.
- Nurgraha, D, P, Utama, R, B, M, S, Andi & Sulaiman, A. *Surve of Students Sprot Aktivty During Covid-19 Pandemic* (2020).
- Prasetyo, Y. (2013) Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan.
- Raibowo,S, & Yahya. E. N. (2020). Proses Belajar Mengajar (PJOK) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Stand: Sports and Developmet*, I,112-119.
- 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 (Vol. 2, No. 1).
- Sugioyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.Bandung: Alfabeta.
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit pasing bawah T-Desain (SPBT-desain) bola voli sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK untuk tingkat sekolah menengah. *Jurnal Imedtech - Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti*, 3(2), 18-34.
- Utama Budi, A. M. (2011) Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani.
- Utama, A. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).
- Vanilson B. L. Adroaldo C. A. G., Caroline B., Arieli F.D.,Carlos Cristi-Montero B., Jorge M., Anelise R.G. (2020) Associations among psychological satisfaction in physical education, sports practice, and health indicators with physical activity.
- Wahjoedi, W., Adi, I. P. P., & Damiati, D. (2017, November). Model Pengembangan Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Berbasis Outbound Dikota Singaraja. In *Seminar Nasional Riset Inovatif* (Vol. 5, pp. 931-940).
- Wanjaya, V. C. G. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Srengat Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7 (3).
- Wardana, A.A. (2019). Perancangan Komunikasi Visual untuk meningkatkan Aktivitas Gerak bagi Anak (Disertasi Doktor, UNIKA Soegijapranata Semarang).