

Efektivitas Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Daring di Masa Pandemi

Waskito Budi Nugroho

Universitas Sebelas Maret
waskito.log@gmail.com

Article History

accepted 30/07/2022

approved 30/08/2022

published 30/09/2022

Abstract

This research intend to knowing the effectiveness of the implementation of online physical sport and health education at UPTD SD Negeri Bulakan 03. The thing that underies this research is distance learning activities implemented by the government. Therefore, UPTD SD Negeri Bulakan 03 apply learning PJOK online using social media whatsapp. This research is a qualitative descriptive. The research samples used PJOK teacher and 19 students from class 6. The data collection teqnichues used method observation, interview, and documentation. The results of the reserch are learning physical education, sports and health using aplication whatsapp has proven to be effective at UPTD SD Negeri Bulakan 03. This is proven based on : 1. Good technology access from teacher and students, 2. The ability to use technology that is qualified by teacher and students, 3. Teacher activities in good teaching styles and strategies, and 4. Student activities in learning habits using good smartphone.

Keywords: effectiveness, online learning, physical sport and health education

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas penerapan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara daring di masa pandemi di UPTD SD Negeri Bulakan 03. Hal yang mendasari dilakukannya penelitian ini adalah kegiatan pembelajaran jarak jauh yang diterapkan oleh pemerintah. Oleh sebab itu UPTD SD Negeri Bulakan 03 menerapkan pembelajaran PJOK secara daring dengan menggunakan aplikasi whatsapp. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sampel yang diteliti adalah Guru PJOK dan 19 siswa kelas VI. Teknik pengambilan data menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yaitu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan aplikasi whatsapp terbukti efektif dilaksanakan di UPTD SD Negeri Bulakan 03. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan : 1. Akses teknologi yang baik dari guru dan siswa, 2. Kemampuan menggunakan teknologi yang mumpuni oleh guru dan siswa, 3. Aktivitas guru dalam gaya dan strategi mengajar yang baik dan 4. Aktivitas siswa dalam kebiasaan belajar menggunakan smartphone yang baik.

Kata Kunci : efektivitas, pembelajaran daring, pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi



PENDAHULUAN

Sebagai upaya untuk mencegah pandemi Covid-19, pemerintah mengeluarkan kebijakan agar sekolah-sekolah meminta siswanya untuk belajar dirumah. Mulai 16 Maret 2020 sekolah menerapkan metode pembelajaran siswa secara daring.

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis *coronavirus* yang baru diketahui. Walaupun di beberapa negara penyakit ini lebih banyak menyerang pada lansia, namun virus ini dapat menyerang siapa saja, utamanya manusia yang kondisi tubuhnya kurang prima, baik itu bayi, anak-anak, hingga dewasa. Covid-19 dapat menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat hingga kematian.

Hal tersebut membuat beberapa negara menetapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus corona. Di Indonesia sendiri, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran Covid-19. Dengan diberlakukannya PSBB maka kegiatan yang dilakukan diluar rumah harus dibatasi dan dihentikan sampai pandemi ini mereda.

Beberapa pemerintah daerah memutuskan menerapkan kebijakan untuk meliburkan siswa dan mulai menerapkan metode belajar dengan sistem daring (dalam jaringan) atau *online*. Kebijakan pemerintah ini mulai efektif diberlakukan di beberapa wilayah provinsi di Indonesia pada hari Senin, 16 Maret 2020 yang juga diikuti oleh wilayah-wilayah di daerah. Kebijakan tersebut berpengaruh pada sekolah-sekolah sehingga perlu menyiapkan sarana prasarana untuk mendukung proses pembelajaran secara daring, salah satunya UPTD SD Negeri Bulakan 03 Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.

Pendidikan dasar atau sekolah dasar merupakan jenjang awal yang harus ditempuh oleh masyarakat untuk menuju jenjang berikutnya. Pendidikan dasar dilihat dari komisi pendidikan merupakan "paspor" untuk hidup. Pendidikan dasar formal dimulai dari anak usia sekitar 6 tahun dan berakhir pada usia sekitar 12-15 tahun, ditempuh selama minimal 6 tahun. Pendidikan dasar sebagai "paspor" yang diperlukan manusia untuk berkehidupan dan mampu mengkoordinasi apa yang mereka perbuat, ikut serta dalam pembangunan masyarakat masa depan secara kolektif, dan terus menerus menuntut ilmu (Sumantri, 2003).

Dalam pendidikan dasar sudah terdapat Kompetensi Inti, yang dibagi menjadi 4 yaitu, KI-1 (Spiritual) ditanamkan kepada anak didik melalui ajaran agama. KI-2 (Sosial) Ditanamkan kepada anak didik melalui pembiasaan perilaku anak disekolah setiap harinya seperti kedisiplinan, keberanian, kerjasama dll. KI-3 (Pengetahuan) ditanamkan kepada anak didik melalui pembelajaran didalam kelas melalui pendekatan saintifik dan pengetahuan umum. KI-4 (Keterampilan) ditanamkan kepada anak didik melalui kegiatan pembelajaran diluar kelas, aktifitas gerak maupun hasil karya anak tersebut (Mustafa & Dwiyooga, 2020)

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu bentuk dari kolaborasi KI-3 dan KI-4. Dalam hal ini berarti siswa dituntut untuk menguasai pengetahuan dan mempraktekkan keterampilan yang ada dalam pembelajaran. Usaha mencapai tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar harus disesuaikan dengan beberapa unsur seperti, tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode pembelajaran, materi pembelajaran, sarana dan prasarana yang ada di sekolah, aktivitas belajar serta kenyamanan siswa. Unsur-unsur tersebut harus diperhatikan supaya proses pembelajaran berjalan dengan efektif dan efisien, sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar lebih mengoptimalkan aktivitas bergerak dengan metode demonstrasi dari guru (Harahap, 2020)

Dalam 2 (dua) tahun belakangan mengharuskan pembelajaran tidak dilaksanakan secara tatap muka atau disebut juga Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dimana guru dan siswa tidak secara langsung bertatap muka, seperti halnya pembelajaran di dalam kelas. Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) bisa dilaksanakan dimana guru ada di rumah atau di sekolah dan siswa juga berada di rumah masing-masing. Meskipun kurang begitu efektif, PJJ harus tetap dilaksanakan supaya kegiatan belajar mengajar tetap dapat dilaksanakan ditengah pandemi Covid-19. Kendala dan hambatan utama yang dihadapi adalah keterbatasan akses internet dan keterbatasan kemampuan mengoperasikan media pembelajaran berbasis *online* tenaga pendidik menjadi masalah serius dan utama dalam proses pembelajaran jarak jauh saat ini (Santosa, 2020). Selain itu terdapat berbagai masalah lain seperti setiap siswa belum memiliki sarana untuk belajar mandiri secara daring, sehingga terkadang siswa harus menunggu orang tua pulang bekerja untuk dapat melakukan pembelajaran.

UPTD SD Negeri Bulakan 03 merupakan sekolah dasar yang melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dimasa pandemi Covid-19. Mayoritas pembelajaran daring di UPTD SD Negeri Bulakan 03 memanfaatkan media sosial *Whatsapp* untuk menyampaikan pembelajaran secara daring. Media pembelajaran ini dipilih dikarenakan *Whatsapp* sudah familier dikalangan masyarakat (Ranti, 2020). Walaupun semua *smartphone* dipastikan sudah terpasang aplikasi *Whatsapp* dan dapat digunakan sebagai media pembelajaran dengan membentuk *group* kelas, efektivitas penggunaan *Whatsapp* dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di UPTD SD Negeri Bulakan 03 belum diketahui. Maka dengan permasalahan tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana efektivitas pembelajaran daring pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui media sosial di UPTD SD Negeri Bulakan 03.

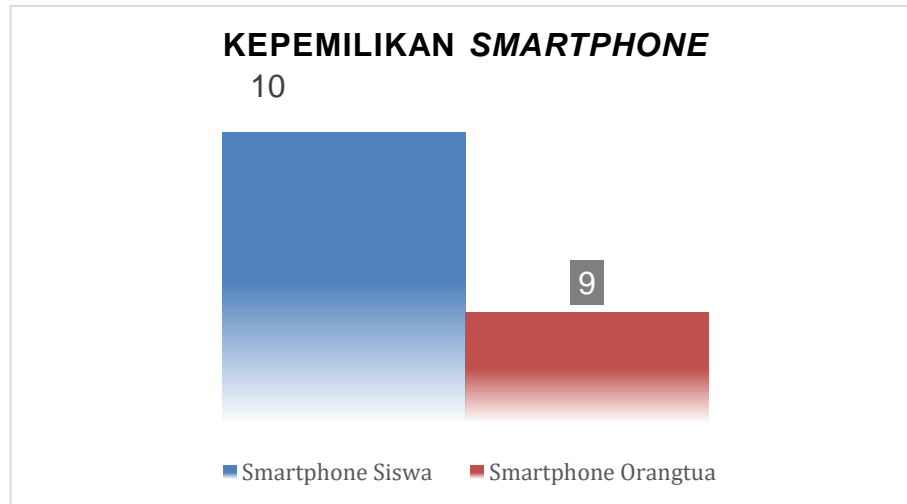
HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam praktik keseharian proses belajar mengajar secara daring, guru lebih dominan menggunakan telepon pintar atau *smartphone*. Guru mampu menggunakan aplikasi yang dapat menunjang pembelajaran daring seperti *Whatsapp*, *Youtube*, *Ms Word*, dan fitur-fitur yang disediakan *google* seperti *google form*, *spreadsheet* bisa dimanfaatkan untuk membuat penilaian siswa. Dimana dalam penyimpanan file siswa, baik video, foto dan file lainnya, Kementerian Pendidikan bekerjasama dengan *Google* menyediakan akun belajar.id dengan kapasitas penyimpanan pada *Google Drive* 100 *Terabyte*.

Dalam pengoperasiannya, guru sudah fasih dalam pemaikain aplikasi *Whatsapp* dikarenakan sudah menjadi media untuk berkomunikasi secara virtual dalam kehidupan sehari-hari. Konten yang dipaparkan guru dalam proses pembelajaran jarak jauh secara daring meliputi video pembelajaran, foto, tautan video *youtube*, tautan *browser* dan file *word*. Model pembelajarannya, guru mempersiapkan perangkat pembelajaran dan disampaikan kepada siswa melalui grup *whatsapp* yang sudah dibuat. Menurut guru, perbedaan model pembelajaran berbasis daring dengan tatap muka sudah pasti tidak dapat memantau peserta didik secara langsung. Siswa dapat mengikuti pembelajaran daring dengan baik dibuktikan dengan mengirimkan tugas yang sudah diperintahkan sesuai waktu yang ditetapkan. Kemampuan siswa dalam menyerap pembelajaran akan kurang efektif karena tidak terpantau secara langsung oleh guru, serta kedisiplinan siswa akan berkurang karena tidak mampu mengembangkan pendidikan karakter apabila pembelajaran dilaksanakan secara daring.

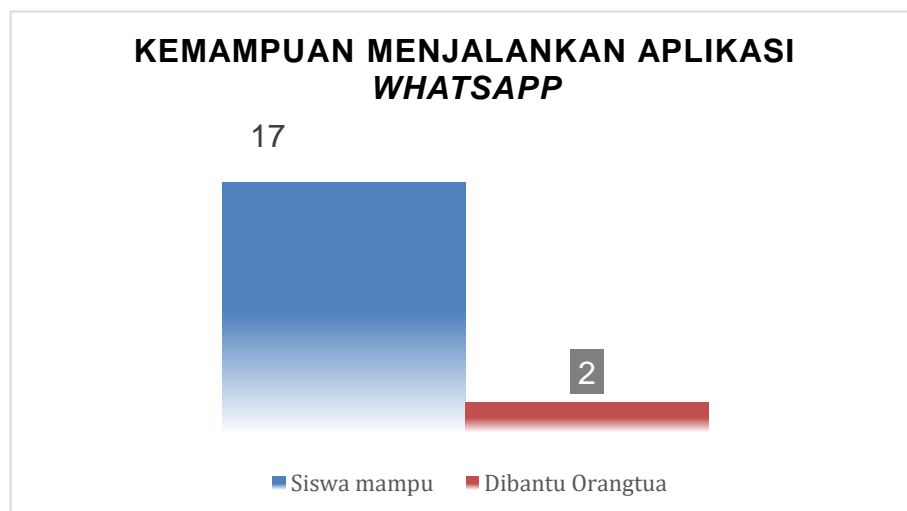
Bagi siswa kelas VI UPTD SD Negeri Bulakan 03 pembelajaran secara daring juga memiliki kendala dan tantangan tersendiri.

1. Kepemilikan *Smartphone* oleh siswa ataupun orang tua.



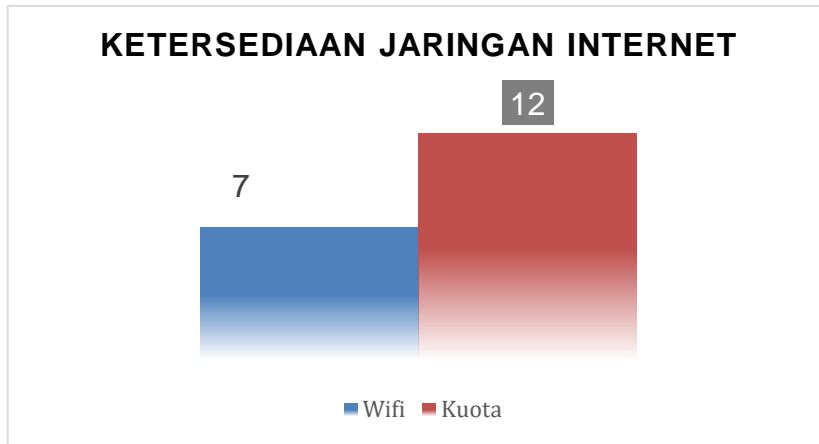
Gambar 1. Grafik Kepemilikan Smartphone

2. Semua *smartphone* yang dimiliki siswa ataupun orang tua sudah terdapat aplikasi *whatsapp*.
3. Kemampuan menjalankan aplikasi *whatsapp* mayoritas dapat dilakukan secara mandiri oleh siswa atau orang tua.

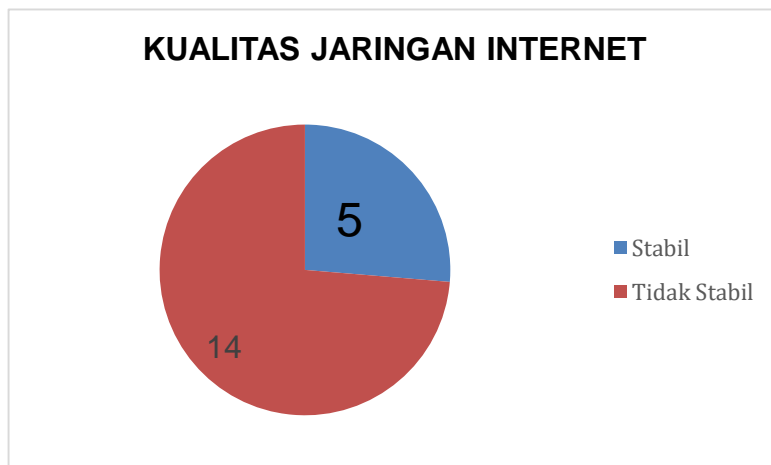


Gambar 2. Kemampuan menjalankan aplikasi whatsapp

4. Semua *smartphone* siswa mempunyai penyimpanan yang mampu menyimpan materi yang dibagikan oleh guru.
5. Ketersediaan jaringan internet dirumah orang tua siswa dengan sinyal yang kuat untuk proses pembelajaran.

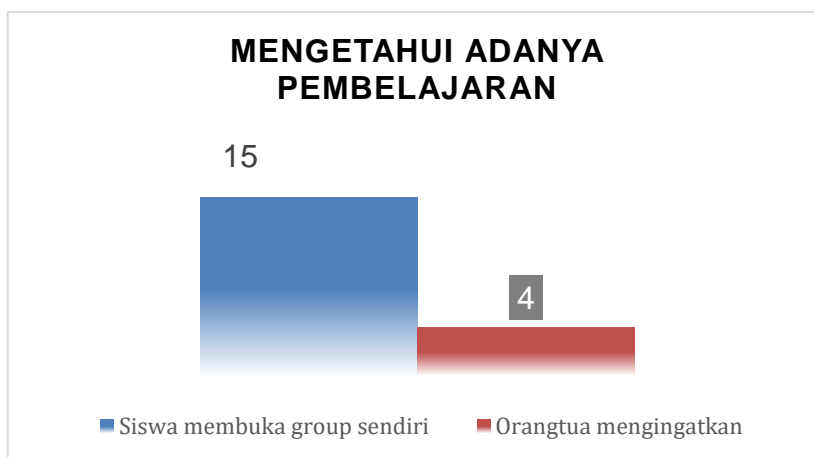


Gambar 3. Ketersediaan jaringan internet



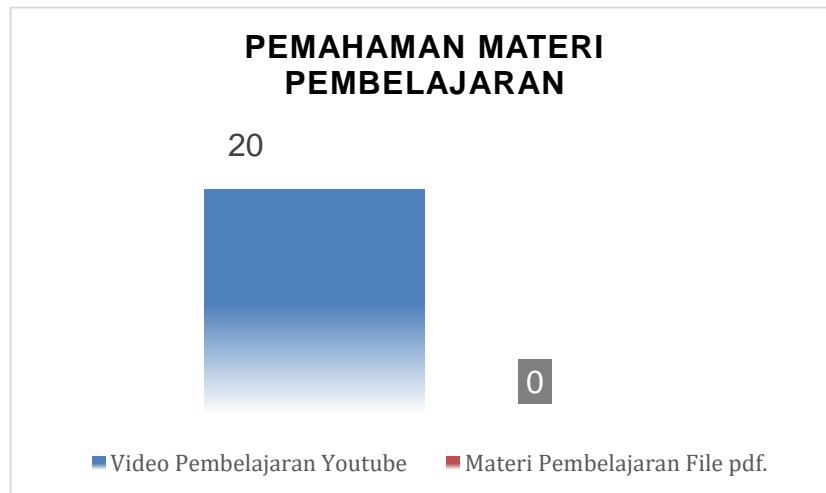
Gambar 4. Kualitas jaringan internet

6. Semua bentuk materi pembelajaran yang dikirimkan oleh guru melalui *whatsapp* dapat dibuka oleh siswa.
7. Cara pengiriman tugas harian dengan cara difoto dan kemudian dikirim melalui *whatsapp* dan atau *google form* yang sudah disediakan.
8. Mayoritas siswa membuka grup *whatsapp* kelas untuk mengetahui adanya pembelajaran PJOK.



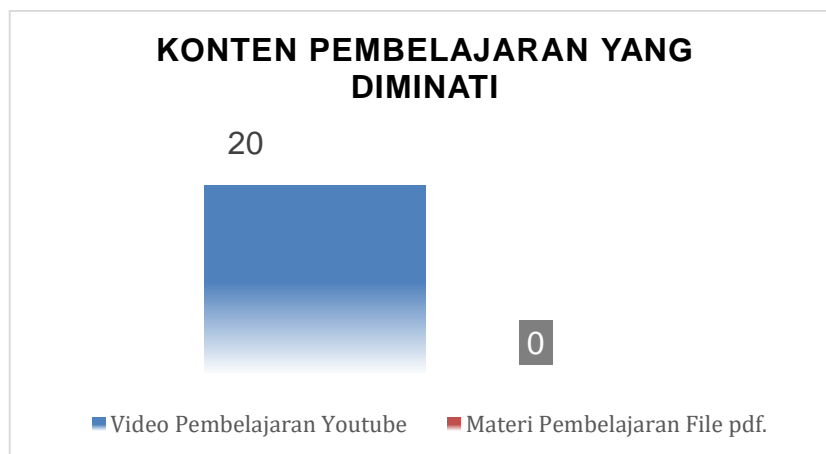
Gambar 5. Cara siswa mengetahui adanya pembelajaran PJOK

9. Mayoritas siswa mampu mengetahui materi PJOK yang disampaikan guru melalui *whatsapp*



Gambar 6. Pemahaman siswa tentang materi pembelajaran PJOK

10. *Youtube* menjadi konten materi yang paling menarik dan mudah dipahami oleh siswa



Gambar 7. Konten Pembelajaran yang diminati siswa

11. Pembelajaran PJOK dilaksanakan 1 (satu) kali pertemuan dalam seminggu sesuai jadwal masing-masing kelas
12. Guru PJOK memberikan pembelajaran PJOK sesuai jadwal yang telah ditentukan

SIMPULAN

Smartphone sebagai alat yang digunakan saat pembelajaran PJOK berbasis daring di UPTD SD Negeri Bulakan 03 dengan alasan mudah dibawa kemana-mana dan mudah digunakan (Kusuma, 2021). Perantara pembelajaran dari guru PJOK kepada siswa menggunakan aplikasi *Whatsapp* karena dapat digunakan untuk komunikasi baik secara individu atau kelompok (Trisnani, 2017). Selain itu *Whatsapp* merupakan aplikasi yang sudah dikenal luas oleh masyarakat. Akses internet di wilayah guru dan siswa UPTD SD Negeri Bulakan 03 memiliki kualitas jaringan yang baik dan memiliki jaringan *wifi* dirumah orang tua, dan juga sekolah memiliki jaringan *wifi* dengan kualitas yang

stabil, sehingga dapat membantu guru dalam penyampaian materi pembelajaran. Guru PJOK dan siswa UPTD SD Negeri Bulakan 03 dapat menjalankan aplikasi *Whatsapp* dengan baik, guru dapat mengirim materi pembelajaran PJOK menggunakan fitur dari *Whatsapp* dan siswa dapat menerima dan memahami materi yang disampaikan. Guru PJOK dapat mengirim *file*, gambar, data maupun tautan kepada siswa melalui grup *whatsapp messenger* (Narti, 2018). Guru PJOK menyiapkan materi pembelajaran dalam bentuk *file*, foto ataupun tautan *youtube* dan *website*. Materi yang paling diminati oleh siswa UPTD SD Negeri Bulakan 03 adalah dalam video pembelajaran yang diunggah melalui *Youtube*, dikarenakan siswa sudah tidak asing dengan *Youtube* (Pratiwi & Puspito Hapsari, 2020) serta dapat menonton video pembelajaran dengan kualitas baik dan penjelasan melalui audio secara langsung (Badrudin, 2021). Mayoritas siswa UPTD SD Negeri Bulakan 03 mampu memahami materi pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara daring melalui aplikasi *Whatsapp*. Guru menyampaikan materi pembelajaran sesuai dengan silabus dan pemberian tugas harian disesuaikan dengan kondisi siswa di rumah supaya tidak mengganggu kesehatan mental siswa (Dewi & Sadjarto, 2021). Siswa UPTD SD Negeri Bulakan 03 mampu mengirimkan tugas harian dengan baik sesuai perintah guru yaitu dengan difoto kemudian dikirim melalui *Whatsapp* dan pengumpulan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan. Pembelajaran secara daring memiliki kekurangan yaitu guru PJOK tidak dapat memantau peserta didik dan tidak dapat memberikan penilaian afektif secara langsung. Pembelajaran PJOK di UPTD SD Negeri Bulakan 03 dilaksanakan sesuai jadwal pada masing-masing kelas, dengan 1 (satu) kali pertemuan dalam seminggu.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di UPTD SD Negeri Bulakan 03 secara daring terbukti efektif dengan menggunakan aplikasi *whatsapp*. Efektivitas pembelajaran tersebut dapat dilihat dari : Aktifitas pembelajaran yang baik dari guru dan siswa, kemampuan menggunakan teknologi yang mumpuni oleh guru dan siswa, aktifitas guru dalam gaya dan strategi mengajar yang baik. Aktifitas siswa dalam kebiasaan belajar menggunakan media sosial yang baik. Hal tersebut dibuktikan dengan jaringan internet yang dapat diakses dengan lancar di sekolah maupun di rumah guru dan siswa. Kemampuan menggunakan *smartphone* oleh guru dan siswa untuk melaksanakan pembelajaran setiap harinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Badrudin, B. (2020). *Youtube Sebagai Sumber Belajar Sejarah di Era Revolusi Industri 4.0*. Prosiding Pekan Sejarah, 98-105.
- Dewi, T. A. P., & Sadjarto, A. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(4):1909-1917.
- Harahap, M. H. N. (2020). *Peranan Model Pembelajaran PJOK Sekolah Dasar*.
- Harsono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. CV. JASmine.
- Kusuma, E. (2021). *Optimalisasi Penggunaan Gadget Sebagai Media Pembelajaran*. Mediatam Channel.
- Mustafa, P. S., & Dwiyooga, W. D. (2020). *Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Indonesia Abad 21*. JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan, 3(2), 422-438.
- Narti, S. (2008). Pemanfaatan "whatsapp" sebagai Media Komunikasi Dosen Dengan Mahasiswa Bimbingan Skripsi (Studi Analisis Deskriptif Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Bimbingan Skripsi Universitas Dehasen Bengkulu Tahun 2016).
- Pratiwi, B., & Puspito Hapsari, K. (2020). Analisis Kemampuan Berpikir Tingkat Tinggi Melalui Pemanfaatan Youtube Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 4(2), 282.

- Ranti, S. (2021). *Tips Bikin Whatsapp Lebih Aman dan Tidak Mudah Dibobol*. Kompas.com.
- Santosa, A. B. (2020). *Potret Pendidikan di Tahun Pandemi : Dampak Covid-19 Terhadap Disparitas Pendidikan di Indonesia*. CSIS Commentaries, 1-5.
- Sumantri, M. & U. S. S. (2003). *Pendidikan Dasar dan Menengah. Indonesia Dalam Arus Sejarah VIII*, 021, 1-39.
- Trisnani, -. (2017). Pemanfaatan Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Dan Kepuasan Dalam Penyampaian Pesan Dikalangan Tokoh MAsyarakat. *Jurnal Komunika : Jurnal Komunikasi, Media dan Informatika*, 6(3).