



Peran Guru Penjas Dalam Menanggulangi Dampak Pembelajaran Daring

Fadilah Umar^{1*}, Hendriq Joko Prasetyo², Mohammad Furqon Hidayatullah³, Islahuzzaman Nuryadin⁴, Haris Nugroho⁵, Ulfa Fatahara Laras Fadiah⁶, Ria Apriadi⁷, Margaretha⁸, Dhenaldo Ahnaf⁹, Muhammad Rafli¹⁰

^{1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10} Universitas Sebelas Maret, Indonesia,

Email: fadilahumar@staff.uns.ac.id

Abstrak - Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak perlakuan pemberian stretching pada saat aktivitas yang dijalankan melalui daring. Metode penelitian yang dilakukan dengan melalui survey kepada responden. Responden penelitian adalah guru-guru penjas SMA/MA di Kota Surakarta sebanyak 50 orang. Survey dilakukan dengan melalui angket yang dibagikan dengan google form. Hasil jawaban survey dianalisis dengan tingkat prosentase jawaban responden terhadap point permasalahan. Hasil penelitian diperoleh (1) Dampak yang dirasakan saat pelaksanaan aktivitas yang dilakukan melalui daring responden menyatakan terjadi bahu dan leher kaku sebesar 2%, kapala dan otot kaku 2%, penat 2%, sakit pinggang 17%, pusing 25%, mata panas/Lelah dan berair 29%, dan sisanya merasakan semuanya 44%. (2) Pengaruh yang dirasakan dengan pemberian stretching disela-sela aktivitas yang dilakukan secara daring, responden menyatakan badan terasa lebih segar 33%, peredaran terasa lebih darah lancar 15%, lebih bersemangat 15%, semua merasakan badan lebih segar, peredaran darah lancar, dan lebih bersemangat 67%, dan tidak merasakan perbedaan 2%. (3) Motivasi guru untuk menularkan cara stretching dalam mengurangi dampak negative aktivitas daring kepada siswa, guru mata pelajaran lain, dan tenaga kependidikan di sekolahnya adalah 52% menyatakan sangat mau, mau 29% mau, ragu-ragu 8%, tidak mau 6%, sangat tidak mau 4%. Kesimpulan penelitian adalah bahwa (1) Dampak negative aktivitas yang dilakukan dengan daring menimbulkan gejala-gejala seperti bahu dan leher kaku, kepala dan otot kaku, penat, sakit pinggang, dan mata panas dan berair. (2) Pemberian stretching disela-sela saat aktivitas dilakukan dengan daring memberikan pengaruh badan terasa segar, peredaran darah terasa lebih lancar, dan lebih bersemangat. (3) Guru-guru penjas memiliki motivasi dan kemauan tinggi untuk menularkan cara stretching dalam mengurangi dampak negative aktivitas daring kepada siswa, guru mata pelajaran lain, dan tenaga kependidikan di sekolahnya.

Kata kunci: *Stretching, Pembelajaran, Preventif Pembelajaran Daring*

PENDAHULUAN

Sistem daring dalam situasi pandemi Covid19 saat ini merupakan salah satu cara yang ditempuh dalam upaya pembelajaran di sekolah maupun pekerjaan di kantor yang melakukan *WorkFromHome* (WFH). Tentunya pertemuan secara virtual ini pasti

memiliki kekurangan dan kelebihan tersendiri. Kelebihan dari sistem daring, kita menjadi lebih praktis, mudah, efektif tenaga juga waktu dalam prosesnya, dan yang paling penting menghindari berkerumun dengan sesama guna mencegah penyebaran virus Covid19. Namun, sistem daring ini

juga memiliki kekurangan dalam pembelajaran daring antara lain terkendala sinyal atau konektivitas buruk, ada kemungkinan tidak jelas dalam penyampaian materi, kurangnya aktivitas gerak tubuh, dan membosankan.

Rata-rata seseorang melakukan pembelajaran dengan sistem daring selama 3-4 jam bahkan ada yang melakukannya hingga 8 jam dalam sehari. Jika hal ini dilakukan dalam jangka waktu yang lama dan tanpa memperhatikan sikap duduk maupun fasilitas yang memadai, hal tersebut akan menimbulkan keluhan-keluhan lain. Keluhan yang paling banyak dirasakan ialah merasakan pinggang sakit akibat sikap duduk yang kurang sempurna saat daring berlangsung. Duduk di depan laptop dengan pencahayaan yang kurang juga mengakibatkan mata menjadi panas, berair dan pusing.

Pekerjaan di depan komputer dapat menimbulkan stres, mengisolasi, dan mengarah pada depresi dan kecemasan. Kondisi semacam ini juga dapat berpengaruh pada kondisi psikologis atau kejiwaan, seperti rasa tidak nyaman, tegang, tidak leluasa dan lain-lain. Jika keadaan fisiologis dan psikologis ini berlangsung lama tentu akan berakibat pada kelangsungan belajar siswa (Sieber, 2013).

Konsentrasi sangat diperlukan dalam pembelajaran daring, memahami materi dari yang disampaikan oleh pemateri atau guru dalam pembelajaran daring tentu membutuhkan konsentrasi yang lebih dibandingkan dengan pertemuan tatap muka secara langsung. Rata-rata seseorang akan bertahan dalam konsentrasi penuh pada 60 menit awal pembelajaran. Sedangkan dalam sebuah pembelajaran dengan sistem daring dapat dilakukan hingga 8 jam sehari bahkan lebih.

Elita Mulyadi mengemukakan tentang gejala yang paling umum terkait dengan kebiasaan menatap layar komputer terlalu lama, antara lain mata tegang, sakit kepala,

penglihatan kabur, penglihatan ganda, mata kering dan merah (iritasi mata), sakit/nyeri pada leher, bahu, punggung, sensitif terhadap cahaya, dan ketidakmampuan melihat fokus terhadap suatu benda yang jauh jaraknya (Mulyadi, 2017).

Abraham Herdyanto mengemukakan tentang efek samping pada kesehatan yang disebabkan berada di depan komputer terlalu lama, yaitu sakit punggung, cedera regangan yang berulang, sindrom carpal tunnel, sindrom penglihatan computer, radiasi, gangguan tidur, *Pulmonary embolismk*, stres dan depresirmit (Herdyanto, 2020).

Guna menunjang kelangsungan pembelajaran daring dan menjaga konsentrasi dalam penyampaian materi oleh guru, ada inisiatif untuk melakukan *stretching* sebagai preventif dampak belajar daring. Penerapan *stretching* ini sangat bermanfaat bagi tubuh saat pembelajaran daring berlangsung. Saat konsentrasi mulai menurun dan dilakukan *stretching* secara berkala akan memberikan efek segar dan semangat kembali terhadap tubuh. *Stretching* ini membantu tubuh untuk melancarkan peredaran darah sehingga dapat kembali mensuplai oksigen ke seluruh tubuh dengan baik.

Lindsey Wilhite mengemukakan bahwa *stretching* meningkatkan elastisitas otot dan meningkatkan kontrol otot, fleksibilitas, dan rentang gerak (White, 2018). Bred Walker mengemukakan manfaat *stretching*, program *stretching* yang dilakukan secara teratur juga akan membantu memperbaiki postur tubuh, mengembangkan kesadaran tubuh, meningkatkan koordinasi, meningkatkan sirkulasi, meningkatkan energi, dan meningkatkan relaksasi serta menghilangkan stress (Walker, 2011).

Sebagaimana dikemukakan sebelumnya bahwa belajar secara daring, aktivitas utama adalah duduk menghadap layar komputer. Bob Anderson menyatakan bahwa duduk di depan komputer dalam waktu lama sering

menyebabkan leher dan bahu kaku dan kadang-kadang terasa sakit pada punggung bagian bawah. Lakukan *stretching* setiap jam atau lebih setelah duduk di depan komputer, atau setiap saat merasa kaku (Anderson, 2000).

Paige Waehner mengemukakan bahwa duduk di depan komputer setiap hari dapat menimbulkan kerusakan pada tubuh Anda, terutama karena kebanyakan dari kita tidak memiliki pengaturan ergonomis yang ideal, dan tetap berada di posisi yang sama selama berjam-jam pada suatu waktu. Kurangnya variasi ini, bersama dengan membungkukkan bahu dan kursi yang tidak nyaman, dapat menyebabkan sakit punggung, sakit kepala, tegang, dan sesak pada bagian punggung, leher, dan bahu Anda (Waehner, 2020).

Posisi duduk telah menjadi perhatian WHO pada masa *Covid-19* WHO dengan menyarankan bahwa selalu aktif di rumah selama wabah *Covid-19* dengan cara, yaitu mengecek secara teratur posisi duduk saat bekerja dari rumah dan menyela duduk & berdiri saat bekerja, di telepon, atau menonton TV (WHO, 2020).

Lindsey Wilhite menyarankan *stretching* saat bekerja dengan komputer meliputi bagian-bagian tubuh, yaitu: *stretching* leher dan bahu; *stretching* punggung; *stretching* tangan dan lengan depan; dan setelah selesai melakukan *stretching* diakhiri dengan menarik napas dalam dan rileks (White, 2018).

Everett Johnson mengemukakan tentang protokol yang ditekankan pada enam area tubuh, yaitu: jari, tangan dan lengan; jari dan pergelangan tangan; dada, bahu dan punggung atas; bahu dan leher; kedua sisi tolok; punggung bawah (Johnson, 2014).

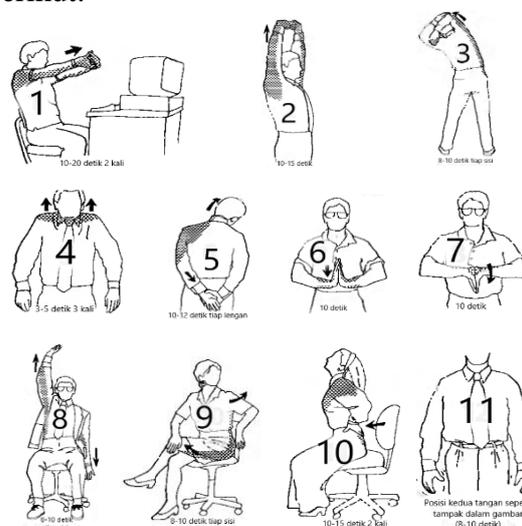
Michael J. Alter mengemukakan manfaat melakukan peregangan, yaitu peregangan dapat meningkatkan kebugaran fisik seorang atlet, peregangan dapat mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih, peregangan dapat meningkatkan mental dan

relaksasi fisik atlet, peregangan dapat meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh atlet, peregangan dapat mengurangi resiko keseleo sendi dan cedera otot (kram), peregangan dapat mengurangi resiko cedera punggung, peregangan dapat mengurangi rasa sakit yang menyiksa pada saat menstruasi (*dysmenorrhea*) bagi atlet Wanita, peregangan dapat mengurangi ketegangan otot (Alter, 1996).

Memperhatikan manfaat *stretching*, tampaknya perlu dilakukan secara teratur, terutama bagi siswa yang hampir setiap saat menggunakan komputer atau *handphone*. Melakukan *stretching* bagi siswa perlu bimbingan dan pendampingan guru. Jika perlu guru bekerjasama dan berkoordinasi dengan orangtua. Pelaksanaan *stretching* bagi siswa tidak lain bertujuan menyelamatkan siswa dari dampak negatif tersebut.

Aktivitas *stretching* ini dapat dilakukan bagi siapa saja yang terbiasa duduk di depan komputer, termasuk belajar secara daring yang dilakukan siswa dan mahasiswa. Aktivitas *stretching* ini dapat dilakukan secara mandiri dan mudah.

Adapun bentuk-bentuk aktivitas *stretching* yang dimaksud adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Bentuk Aktivitas *Stretching* Sederhana

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pendampingan penerapan stretching ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Observasi

Proses awal untuk mengetahui kondisi dan realitas yang terjadi di lapangan perlu dilakukan observasi. Kegiatan observasi dilakukan terkait dengan proses pembelajaran daring. Hasil observasi melalui pengamatan dan wawancara bahwa proses pembelajaran daring membawa dampak positif maupun dampak negatif. Beberapa dampak negatif akibat proses pembelajaran daring adalah mata lelah, kepala pusing, leher dan bahu tegang, punggung dan pinggang pegal, posisi tubuh salah terlalu lama. Berdasarkan hasil observasi akibat dampak negatif tersebut perlu dilakukan penanganan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan pelatihan dan pendampingan tentang pemberian program stretching dalam proses pembelajaran daring.

- a. Pelatihan diberikan kepada guru-guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah yang ada di Kota Surakarta.
- b. Pendampingan diberikan setelah guru-guru penjas diberikan program pelatihan. Manajemen pelaksanaan *stretching* bagi siswa, guru lain, tenaga kependidikan khususnya dalam pembelajaran daring dapat dilakukan upaya-upaya sebagai berikut.
 - Guru Pendidikan Jasmani (Penjas) yang telah mendapatkan pelatihan mengajarkan teknik *stretching* kepada seluruh siswa, guru lain, dan tenaga kependidikan.
 - Guru Pendidikan Jasmani juga mendiseminasikan teknik *stretching* kepada seluruh guru, sehingga tiap guru juga turut serta mendorong dan mengingatkan

pelaksanaan *stretching* kepada siswanya.

- Tiap guru mata pelajaran mengintegrasikan aktivitas *stretching* ke dalam mata pelajaran yang diampu dengan mengingatkan siswanya agar melakukan *stretching* secara teratur (misalnya tiap jam atau sebelum pelajaran selesai).
 - Sekolah (dapat melalui guru Penjas) mengkomunikasikan tentang pelaksanaan *stretching* bagi putra-putrinya kepada orang tua.
 - Orang tua turut serta mengontrol dan mengingatkan putra-putrinya untuk melakukan *stretching* di rumah secara periodik dan teratur sebagaimana diajarkan oleh guru Penjas.
 - Hasil dari penerapan guru-guru penjas kepada semua warga sekolah diharapkan masing-masing individu akan menerapkan program stretching ini dalam setiap aktivitas daring yang mereka lakukan. Dengan setiap insan menerapkan program stretching di sela aktivitas daring diharapkan akan dapat memberikan manfaat preventif dampak negatif proses pembelajaran daring.
- c. Evaluasi
- Evaluasi dilakukan pada setiap tahapan kegiatan yang dilakukan, yaitu evaluasi hasil observasi, pelaksanaan sosialisasi, evaluasi saat pendampingan, evaluasi penerapan kepada semua pelaku aktivitas daring baik guru, siswa, tenaga kependidikan, evaluasi dampak pemberian program stretching, dan keberlanjutan diharapkan stretching menjadi kebutuhan sesuai aktivitas masing-masing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan observasi dan evaluasi terhadap data hasil monitoring dan evaluasi pada 50 sampel pada guru-guru pendidikan jasmani di Kota Surakarta menggunakan angket kuisioner terdapat hasil berupa keluhan yang dirasakan pada saat belajar daring, perbedaan sesudah melakukan stretching, tingkat pemahaman guru terhadap stretching, dan tingkat kemudahan melakukan stretching oleh guru pendidikan jasmani.

Tabel 1. Keluhan yang Dirasakan Saat Belajar Daring

Bahu dan Leher kaku	Kepala dan Otot Kaku	Penat	Sakit Pinggang	Pusing	Mata Panas dan Berair	Semua Dirasakan
2%	2%	2%	17%	25%	29%	44%

Tabel 1. Menunjukkan angka prosentase keluhan-keluhan yang dirasakan dari dampak proses aktivitas melalui daring. Kebanyakan orang merasakan gejala-gejala seperti (a) bahu dan leher kaku, (b) kepala dan otot kaku, (c) penat, (d) sakit pinggang, (e) mata panas dan berair.

Dengan adanya keluhan-keluhan yang sering dirasakan, maka stretching diberikan disela-sela saat berlangsung aktivitas kegiatan melalui daring. Pemberian stretching disela-sela aktivitas daring memberikan dampak yang positif pada kondisi kebugaran seperti pada table 2. Dampak kebugaran tersebut adalah badan terasa lebih segar, peredaran darah lebih lancar, lebih bersemangat.

Tabel 2. Perbedaan yang Dirasakan Sesudah Melakukan Stretching

Badan terasa lebih segar	Peredaran darah terasa lebih lancar	Lebih bersemangat	Semua dirasakan	Tidak merasakan perbedaan
33%	15%	15%	67%	2%

Berdasarkan hasil positif yang ditunjukkan akibat pemberian stretching disela aktifitas daring, maka memberikan motivasi kepada guru-guru penjas untuk memberikan dan mengajarkan stretching kepada siswa, guru bidang lain, maupun kepada tenaga kependidikan di sekolah masing-masing. Gambaran motivasi guru penjas untuk mengajarkan cara stretching seperti pada grafik tabel 3, berikut.

Tabel 3. Kemauan Melakukan Stretching Pada Pembelajaran Daring

Sangat Mau	Mau	Ragu-ragu	Tidak Mau	Sangat Tidak Mau
52%	29%	8%	6%	4%

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dengan melakukan observasi dan evaluasi pendampingan penerapan *stretching* sebagai preventif dampak belajar daring bagi guru-guru di Kota Surakarta tahun 2021 ada beberapa hal yang perlu memperoleh perhatian sehingga dapat mengurangi dampak negatif secara langsung dari kegiatan belajar daring adalah masih terdapat beberapa guru yang memiliki kendala ketika melakukan *stretching*, lama dan posisi duduk ketika proses belajar daring harus diperbaiki, ada beberapa guru pendidikan jasmani yang belum memiliki fasilitas memadai untuk duduk secara ergonomis selama belajar daring, konsentrasi hanya dapat bertahan kurang dari 2 jam selama belajar daring, ada beberapa guru pendidikan jasmani yang belum memahami manfaat dari *stretching*, ada beberapa guru pendidikan jasmani yang belum mau menerapkan aktivitas *stretching* pada proses pembelajaran daring kepada siswanya, ada beberapa guru pendidikan jasmani yang belum mau menerapkan aktivitas *stretching* pada proses



pembelajaran daring kepada tenaga pendidik dan kependidikan lainnya

REFERENSI

- White, L. (2018, June 4). Retrieved from Take Time to Stretch: Importance of Workplace Stretching: <https://www.onsitesafety.com/safety-articles/benefits-workplace-stretching/>
- Walker, B. (2011). The anatomy of stretching.
- Anderson, B. (2000). Stretching. Bolinas, California: Shelter Publications, Inc.
- Waehner, P. (2020, April 3). Retrieved from 10 Best Stretches for Office Workers: Simple Exercises You Can Do Sitting or Standing at Your Desk: <https://www.verywellfit.com/best-stretches-for-office-workers-1231153>
- Johnson, E. (2014, February 20). Retrieved from Stretching at work: <http://www.optimalperformanceclinic.ca/stretching-at-work/>
- WHO. (2020). Retrieved from #HealthyAtHome - Physical activity: <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- Mulyadi, E. (2017, September 6). Retrieved from Seharian Kerja di Depan Komputer? Awas, Beragam Penyakit Ini Mengintai Kesehatan Tubuh: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/leher-pegal-mata-lelah-menatap-layar-komputer/>
- Herdyanto, A. (2020). *idntimes.com*. Retrieved from 8 Bahaya Kesehatan Berada di Depan Komputer Terlalu Lama, Waspada! <https://www.idntimes.com/health/fitness/abraham-herdyanto/bahaya-kesehatan-terlalu-lama-di-depan-komputer/8>
- Alter, M. J. (1996). 300 Teknik Peregangan Olahraga. Terjemahan Jamal Khabib. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sieber, T. (2013, July 3). *5 Reasons Working With Computers Is Bad For You & How to Stay Healthy*. Retrieved from <https://www.makeuseof.com/tag/5-reasons-working-with-computers-is-bad-for-you-how-to-stay-healthy/>