



## IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Hendrikus<sup>1</sup>, Warkintin<sup>\*2</sup>, Muhammad Rian Subekti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Persada Khatulistiwa Sintang

Diterima: 15 Februari 2022. Dipublikasi: 29 April 2022.

**Abstract.** The general objectives of this study are to describe the implementation of PJOK learning for class IV B at SDN 1 Kenukut during the COVID-19 pandemic, to find out the Inhibiting and Supporting Factors in the PJOK learning process for class IV B at SDN 1 Kenukut during the COVID-19 pandemic, PJOK learning outcomes during the COVID-19 pandemic. The method used in this study is a qualitative method with a descriptive research form, while the subjects in this study are homeroom teachers, PJOK teachers who collect 2 people and class IV B students who return 25 people. The method used in this study is a purposive method. The sampling object is students in the PJOK learning process and class IV B teachers at SDN 1 Kenukut. Data collection techniques used are Non-Participant Observation Techniques, Semi-Structured Interview Techniques, and Documentation Techniques. While the data collection tools are Observation sheets, Interview sheets and Documentation sheets in the form of Absence, RPP, Assignments, and Student Learning Outcomes. Results Based on research at SDN 1 Kenukut, during the COVID-19 pandemic in the 2020/2021 school year, the learning process at SDN 1 Kenukut uses online and offline learning processes, online learning in question is learning using the whatsapp application where the teacher informs students to take assignments go to school and if you don't understand then you can ask the teacher via whatsapp, while offline learning is where students do assignments from home. As for the instrument in the teacher's assessment of student results, namely, the accuracy of student answers, timeliness and timeliness given.

**Keywords:** implementation of PJOK learning, covid-19 pandemic

**Abstrak.** Tujuan umum dalam penelitian ini adalah Untuk mendeskripsikan Implementasi Pembelajaran PJOK kelas IV B di SDN 1 Kenukut pada masa pandemi COVID-19, Untuk mengetahui Faktor Penghambat dan Pendukung Proses Pembelajaran PJOK kelas IV B di SDN 1 kenukut pada masa pademi COVID-19, Untuk mengetahui penilaian Hasil belajar PJOK pada masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Kualitatif dengan bentuk penelitian Deskriptif, adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah wali kelas, guru PJOK yang berjumlah 2 orang dan siswa kelas IV B yang berjumlah 25 orang, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode purposive sampling yang menjadi Objek nya yaitu siswa dalam proses pembelajaran PJOK dan guru kelas IV B SDN 1 Kenukut. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Teknik Observasi Non Partisipan, Teknik Wawancara Semi-Struktur, dan Teknik Dokumentasi. Sedangkan alat pengumpulan data adalah lembaran Observasi, lembaran Wawancara dan lembaran Dokumentasi yang berupa Absen, RPP, lembaran Tugas, dan Hasil Belajar Siswa. Berdasarkan hasil penelitian di SDN 1 Kenukut, selama masa pandemi COVID-19 tahun pelajaran 2020/2021 adalah proses pembelajaran di sdn 1 kenukut menggunakan proses pembelajaran Daring dan Luring, pembelajaran Daring yang dimaksud yaitu pembelajaran menggunakan aplikasi whatsapp dimana guru menginformasikan kepada siswa untuk pengambilan tugas ke sekolah dan jika tidak paham maka bisa bertanya kepada guru melalui whatsapp tersebut, sedangkan pembelajaran Luring yaitu siswa mengerjakan tugas dari rumah. adapun yang menjadi instrumen

dalam penilaian guru terhadap hasil siswa yaitu, ketepatan jawaban siswa, kerapian tulisan dan ketepatan waktu yang diberikan.

**Kata kunci:** Pembelajaran PJOK, pandemi covid-19

## **Pendahuluan**

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa. Pendidikan diharapkan dapat mencerdaskan generasi muda yang mampu mengembangkan potensi dalam diri, serta berpola pikir secara kritis dan dinamis, bertanggung jawab, berakhlak mulia, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan juga harus mampu menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi yaitu sikap, pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan adalah reorganisasi pengalaman dalam menambah kemampuan untuk mengarah Pendidikan pada masa yang akan datang. Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1 (ayat 1),

Pendidikan pada dasarnya merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta

keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Dunia saat ini sedang marak wabah coronavirus yang dapat menyebabkan penyakit yang disebut COVID-19. COVID-19 yang terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia berdampak pada berbagai bidang termasuk pendidikan. Saat ini dunia pendidikan sedang menghadapi permasalahan yang cukup kompleks. Serangan virus tersebut berdampak pada penyelenggaraan pembelajaran di semua jenjang pendidikan,.

Tentunya tidak ada banyak kendala pada jenjang perguruan tinggi dan sebagian sekolah menengah yang sudah terbiasa menerapkan pembelajaran online, namun tidak demikian dengan jenjang pendidikan dasar (sekolah dasar) yang bahkan tidak diperbolehkan membawa perangkat komunikasi (handphone) ke sekolah atau ke ruang kelas hal ini selaras dengan. Menurut Rosdiani (2015: 2-3) Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (PJOK) Mempunyai beberapa tujuan sebagai

---

\* surel korespondensi: [warkintin@yahoo.com](mailto:warkintin@yahoo.com)

berikut: (1). Mengembangkan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan biaya, etnis dan agama. (2). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokrasi melalui aktivitas jasmani, permainan dan Olahraga. (3). Mengembangkan keterampilan-keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan Olahraga. (4). Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani dan Olahraga. (5). Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain. (6). Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan Olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat. (7). Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat Rekreatif.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dalam hal

fisik, mental serta emosional, Pengertian ini tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional saja yang menganggap bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berasal dari aktivitas fisik, tetapi kita harus mengerti bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai suatu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Hal ini selaras dengan pendapat.

Menurut Mulyana (2017: 27) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah untuk memelihara dan untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat di kala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi atau mengatasi keadaan gawat darurat.

Berdasarkan Hasil Observasi Pembelajaran PJOK di SDN 1 Kenukut yaitu: Pembelajaran PJOK dilaksanakan secara sistem Daring dan Luring, sistem Daring yang digunakan hanyalah *via Whatsapp* yang hanya untuk menginformasikan pengambilan tugas kepada siswa di

sekolah, sedangkan sistem pembelajaran Luring yaitu siswa disuruh mengerjakan tugas- tugas yang berupa lembaran tugas dan jawabannya terdapat di dalam buku paket. Adapun kendala proses pembelajaran selama masa pandemi ini adalah banyaknya peserta didik yang tidak bisa melaksanakan pembelajaran Pjok secara praktek atau tatap muka, ada beberapa siswa yang belum tergabung ke dalam grup kelas,. Sehingga, Orang tua mengalami kesulitan dalam mendampingi kegiatan belajar anak pada mata pelajaran Pjok, dari kesulitan itu maka diperlukan gambaran Implementasi pembelajaran Pjok pada masa pandemi COVID-19.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, adapun solusi dari masalah tersebut yaitu, pentingnya peran guru kelas, untuk menghubungi orang tua yang tidak bergabung ke grup kelas melalui telepon atau memberitahukan kepada teman sekelas nya agar membantu untuk menginformasikan tugas tersebut agar proses pembelajaran selama masa pandemi COVID-19 di SDN 1 Kenukut dapat berjalan dengan baik.

## **Metode**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode purposive sampling yang menjadi Objek nya yaitu siswa dalam proses pembelajaran Pjok dan guru kelas IV B SDN 1 Kenukut. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Teknik Observasi Non Partisipan, Teknik Wawancara Semi-Struktur, dan Teknik Dokumentasi. Sedangkan alat pengumpulan data adalah lembaran Observasi, lembaran Wawancara dan lembaran Dokumentasi yang berupa Absen, Rpp, lembaran Tugas, dan Hasil Belajar Siswa.

Hasil penelitian di SDN 1 Kenukut, selama masa pandemi COVID-19 tahun pelajaran 2020/2021 adalah proses pembelajaran di SDN 1 kenukut menggunakan proses pembelajaran Daring dan Luring, pembelajaran Daring yang dimaksud yaitu pembelajaran menggunakan aplikasi whatsapp dimana guru menginformasikan kepada siswa untuk pengambilan tugas ke sekolah dan jika tidak paham maka bisa bertanya kepada guru melalui whatsapp tersebut, sedangkan pembelajaran Luring yaitu siswa

mengerjakan tugas dari rumah. adapun yang menjadi instrumen dalam penilaian guru terhadap hasil siswa yaitu, ketepatan jawaban siswa, kerapian tulisan dan ketepatan waktu yang diberikan.

Peran orang tua dalam mendampingi anak dalam pengambilan tugas juga sangat penting, dalam proses pembelajaran, tidak hanya guru yang berperan tetapi kerjasama antara, orangtua, guru dan siswa agar proses pembelajaran selama masa pandemi COVID-19 bisa dilaksanakan dengan baik.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan deskripsi hasil observasi dan wawancara yang peneliti jabarkan sebelumnya, proses pembelajaran pada Masa pandemi COVID-19 Melaksanakan proses pembelajaran secara Daring dan Luring. Pembelajaran Daring adalah pembelajaran dengan menggunakan jaringan Internet dengan menggunakan, *whatsapp* (WA) untuk menginformasikan kepada siswa agar mereka mengambil tugas ke Sekolah, pembelajaran tersebut tidak terlepas peran orang tua yang mendampingi siswa, tidak hanya itu mereka

dianjurkan agar selalu menerapkan 3M yaitu dengan memperhatikan protokol kesehatan, menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak. Sedangkan pembelajaran Luring yang dimaksud adalah siswa mengerjakan tugas-tugas yang berupa lembaran lembaran soal, di mana mereka menjawabnya mencari di buku paket yang telah dibagikan kepada siswa. Hal tersebut diperkuat dari hasil wawancara guru kelas sebagai berikut.

Hasil wawancara dengan wali kelas dan guru pjok kelas iv b yang berinisial "ER" dan 'A' sebagai berikut : peneliti " bagaimana proses pembelajaran selama masa pandemi covid-19 ini" informan " proses pembelajaran dilakukan dengan sistem pembelajaran daring dan luring, di mana pembelajaran daring yang dimaksud untuk menginformasikan tugas-tugas dari guru, sementara pembelajaran luring yang dimaksud yaitu mereka mengerjakan tugas dari buku paket/tema yang telah dibagikan. Selain itu dapat diperkuat oleh hasil wawancara dari 25 orang siswa yang dapat disimpulkan berdasarkan hasil keseluruhan wawancara yaitu:

peneliti “bagaimana proses pembelajaran pjok pada masa covid-19 ini apa yang dilakukan”? informan “proses pembelajaran mengerjakan tugas-tugas di rumah”.peneliti:“adik-adik tugas seperti apa yang diberikan oleh guru khususnya pembelajaran pjok pada masa covid-19 ini”? informan: “tugas yang diberikan berbentuk lembaran soal pak”. peneliti:“adik-adik dalam jangka waktu berapa hari tugas itu dikumpulkan”? informan: “waktu satu minggu pak” peneliti: ”adik-adik bagaimana proses pengambilan tugasnya apakah adik-adik sendiri yang datang ke sekolah”? informan: “orang tua pak”. peneliti : “adik-adik pada saat pengambilan tugas apakah kalian sendiri dianjurkan untuk menerapkan 3m atau tidak”? informan: “ia pak, sesuai protokol kesehatan, menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak”.peneliti: “adik-adik bagaimana pada mata pembelajaran pjok apakah kalian melaksanakan praktek atau tidak”? informan: “tidak ada pak” peneliti : “adik-adik setelah diberikan tugas apakah adik-adik dibagikan buku pjok atau tidak” ? informan : “ia pak dibagikan buku paket, jawaban

ada dalam buku,”.peneliti “adik-adik bagaimana guru menginformasikan kepada adik-adik saat memberikan tugas”?informan: “lewat wa grup kelas IV B pak”.

#### 1. Kesiapan Guru Sebelum Melaksanakan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Guru terlebih dahulu guru harus mempersiapkan perangkat pembelajaran yang berupa RPP, jurnal belajar dari rumah (BDR,) soal-soal tugas. setelah mereka diberikan tugas, maka dalam jangka waktu satu minggu mereka mengumpulkan dan mengambil tugas yang baru. hal ini dapat diperkuat dari hasil wawancara dengan guru PJOK kelas IV B, peneliti “ pak sebelum melaksanakan pembelajaran pjok, hal-hal apa yang perlu guru siapkan terlebih dahulu selama masa pandemi covid-19 pada tahun pelajaran 2020/2021? informan “ yang pertama guru harus membuat rancangan pembelajaran terlebih dahulu, yang kedua guru haru membuat jurnal yang berupa, belajar dari

rumah(bdr), yang ke tiga guru membuat soal tugas yang berupa lembaran tugas, yang dikerjakan dan siswa menemukan jawaban tersebut di buku paket yang telah dibagikan.

## 2. Peran Orang Tua

Peran orang tua dalam mendampingi anak dalam pengambilan tugas juga sangat penting, dalam proses pembelajaran hal ini dapat diperkuat dari hasil wawancara dengan siswa yaitu: peneliti “adik-adik bagaimana proses pengambilan tugasnya apakah adik-adik sendiri yang datang ke sekolah”? informan “tidak pak kami bawa orang tua pak”

## 3. Sarana dan Prasarana

Sarana yang berupa buku paket dan handphone(hp) juga sangat diperlukan dalam proses pembelajaran pada masa pademi COVID-19 ini.selain untuk menginformasikan tugas-tugas yang telah diberikan kepada siswa. dan juga jika ada yang kurang paham dari tugas tersebut maka mereka bisa tanyakan lewat whatsapp. Hal ini dapat diperkuat

dari hasil wawancara dengan siswa.

Peneliti “:adik-adik setelah diberikan tugas apakah adik-adik dibagikan buku pjok atau tidak” ? informan “ia pak dibagikan buku paket, jawaban ada dalam buku”.peneliti “adik-adik bagaimana guru menginformasikan kepada adik-adik saat memberikan tugas”? informan“lewat WA pak grub kelas IV B”.

## 4. Penilaian Hasil Belajar Kognitif

Proses penilaian disesuaikan dengan tema dan pemetaan (KD), siswa mengerjakan soal-soal dan jawaban yang ada di buku paket, aspek yang dinilai berupa, kesesuaian jawaban siswa dengan kunci jawaban, kerapian tulisan, kelengkapan jawaban soal dan kemandirian siswa dalam mengerjakan hal ini dapat diperkuat dari hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yaitu : peneliti “ pak bagaimana sistem penilaian hasil belajar kognitif siswa kelas ivb khususnya mata pelajaran pjok? informan “ penilaian hasil belajar siswa

dilihat dari aspek mereka mengerjakan soal-soal yang telah dibagikan, yang pertama kebenaran dari jawaban siswa tersebut dengan kunci jawaban, yang kedua siswa mengerjakan dengan rapi atau tidak tulisanya, yang ketiga bisa di baca atau tidak tulisanya, yang keempat dihitung dari bobot soal, jika soal berjumlah 5 soal, maka bobot satu soal 20% jika siswa menjawab soal tersebut dengan benar maka siswa memperoleh nilai 100, yang kelima jika sudah terkumpul semua tugas yang sudah dikerjakan berdasarkan tema dapat dijumlahkan dan dibagi sesuai dengan jumlah tema yang sudah dikerjakan.

5. Kendala Dalam Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19

Kendala dalam proses pembelajaran selama masa pandemi COVID-19 yang terjadi di SDN 1 Kenukut yaitu: tidak semua siswa yang bergabung ke grup kelas terdapat dari 25 orang siswa tersebut, diantaranya 5 orang mengambil tugas tanpa didampingi oleh orang tua, dan 1

orang mendapatkan informasi tugas dari teman sekelas dan 2 orang yang memperoleh informasi di telpon oleh guru kelas. Hal ini dapat diperkuat dari hasil wawancara siswa “peneliti”adik-adik bagaimana proses pengambilan tugasnya apakah adik-adik sendiri yang datang ke sekolah”? informan: “saya sendiri pak”. peneliti “adik-adik bagaimana guru menginformasikan kepada adik-adik saat memberikan tugas”? informan “lewat telpon pak, wali kelas yang menelpon pak apa jika ada tugas. “peneliti”adik-adik bagaimana guru menginformasikan kepada adik-adik saat memberikan tugas”? informan“lewat teman pak, dan bapak saya menelepon wali kelas pak”

6. Solusi mengatasi kendala proses pembelajaran pada masa pandemi COVID-19

Adapun solusi dalam mengatasi kendala dalam proses pembelajaran selama masa pandemi yaitu: guru dituntut selalu aktif dan membuat grup kelas, tidak hanya itu peran orang

tua juga selalu mendukung proses pembelajaran pada masa pandemi COVID-19 pada tahun pelajaran 2020/2021.

Hal ini dikuatkan dengan hasil wawancara dengan guru kelas IV B yaitu: “peneliti” Pembelajaran daring seperti apa yang dimaksud ?informan “ Pembelajaran dari yang dimaksud adalah guru harus mempunyai Alat pendukung yang berupa Handphone, dan guru harus membuat Grup kelas Untuk menginformasikan kepada siswa informasi berupa tugas tugas yang dikerjakan oleh siswa tersebut, juga peran orangtua agar selalu menanyakan informasi tugas melalui telepon atau grup kelas dan teman satu kelas.

### **Simpulan**

Berdasarkan Hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran PJOK di SDN 1 Kenukut pada masa pandemi COVID-19 Tahun Pelajaran 2020/2021 adalah menerapkan sistem pembelajaran secara Daring dan

Luring. Pembelajaran Daring adalah pembelajaran dengan menggunakan jaringan Internet, sementara pembelajarn Luring yaitu diluar internet. agar siswa dapat dimudahkan dalam proses tersebut siswa dituntut agar dapat menggunakan media internet yang berupa alat seperti handphone. Sementara itu proses penilaian yang dilakukan khususnya pada masa Pada masa pandemi COVID-19, penilaian dilihat dari aspek kesesuaian jawaban siswa dengan kunci jawaban, kerapian tulisan, kelengkapan jawaban soal dan kemandirian siswa dalam mengerjakan.

2. Kesiapan guru sebelum melaksanakan pembelajaran yaitu, guru terlebih dahulu guru harus mempersiapkan perangkat pembelajaran yang berupa RPP, jurnal belajar dari rumah (BDR,)soal-soal tugas. setelah mereka diberikan tugas, maka dalam jangka waktu satu minggu mereka mengumpulkan dan mengambil tugas yang baru.
3. Peran orang tua dalam mendampingi anak dalam

pengambilan tugas juga sangat penting, dalam proses pembelajaran, tidak hanya guru yang berperan tetapi kerjasama antara, orangtua, guru dan siswa agar proses pembelajaran selama masa pandemi COVID-19 bisa dilaksanakan dengan baik.

4. Sarana dan prasarana, seperti alat pendukung yang berupa buku paket dan handphone (hp) juga sangat diperlukan dalam proses pembelajaran pada masa pandemi COVID-19 ini selain untuk menginformasikan tugas-tugas yang telah diberikan kepada siswa. dan juga jika ada yang kurang paham dari tugas tersebut maka mereka bisa tanyakan lewat whatsapp.
5. Penilaian hasil belajar kognitif, yaitu dilihat dari proses

penilaian siswa mengerjakan soal-soal dan jawaban yang ada di buku paket, aspek yang dinilai berupa, kesesuaian jawaban siswa dengan kunci jawaban, kerapian tulisan, kelengkapan jawaban soal dan kemandirian siswa dalam mengerjakan.

#### **Daftar Pustaka**

- Muliyana, B.R. (2017). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Pemerintah Indonesia. (2003). Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1 (ayat 1). Jakarta: Sekretariat Negara.
- Rosdiani. Dini. (2015). Kurikulum pendidikan jasmani. Bandung. Alfabeta, CV.