

# **YUK BEROLAHRAGA**

**USIA 4-6 TAHUN**

Cahniyo Wijaya Kuswanto

### **Hak Cipta Pada Penulis**

Tidak boleh diproduksi sebagian atau keseluruhannya dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penulis. Kutipan Pasal 9 Ayat (3) dan Pasal 10 UU No 28 tahun 2014 Tentang Hak Cipta.

1. Pasal 9 Ayat (3) : Setiap orang yang tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta dilarang melakukan penggandaan dan/atau penggunaan secara komersial ciptaan”.
2. Pasal 10 : Pengelola tempat perdagangan dilarang membiarkan penjualan dan/atau penggandaan barang basil pelanggaran Hak Cipta dan/atau Hak Terkait di tempat perdagangan yang dikelolannya”



Cahniyo Wijaya Kuswanto

# YUK BEROLAHRAGA



USIA  
**4-6**  
TAHUN

Buku Panduan  
Guru PAUD

**Penulis :**

Cahniyo Wijaya Kuswanto

**Desain Cover**

Team Laduny Creative

**Lay Out**

Team Laduny Creative

**ISBN : 978-623-5621-04-3**

16 x 24 cm; vi + 28 hal

Cetakan, Januari 2022

Dicetak dan diterbitkan oleh:

**CV. LADUNY ALIFATAMA**

**(Penerbit Laduny) Anggota IKAPI**

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 49 Iringmulyo, Metro – Lampung.

Telp. 0725 (7855820) – 085269181545

Email: [ladunyprinting@gmail.com](mailto:ladunyprinting@gmail.com)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-NYA sehingga bahan ajar ini dapat tersusun. Dalam buku bahan ajar ini penulis membahas mengenai “Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini”.

Bahan ajar ini memuat beberapa permainan pendidikan jasmani dengan pendekatan tematik dan dilengkapi dengan beberapa kebersihan diri dan penyembuhan saat terjadi cedera pada waktu bermain. Buku bahan ajar ini ditujukan untuk guru anak usia dini, sehingga buku ini dapat digunakan untuk mengajar guru sebagai sarana mengembangkan keterampilan anak khususnya pada perkembangan motorik kasar. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam buku bahan ajar ini terdapat kekurangan. Untuk itu, kami berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan di masa yang akan datang, mengingat tidak adasesuatu yang sempurna tanpa sarana yang membangun.

Semoga bahan ajar sederhana ini membantu semua pihak dalam proses belajar mengajar pada anak usia dini.

Bandar lampung , 1 september 2019

Penulis,

Cahniyo Wijaya Kuswanto

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II PENDIDIKAN JASMANI ANAK USIA DINI .....	3
BAB III PERMAINAN TEMATIK PENDIDIKAN JASMANI .....	5
BAB IV KEBERSIHAN DAN PENANGANAN LUKA .....	11
BAB V PENILAIAN .....	25
BAB VI PENUTUP .....	27
DAFTAR PUSTAKA .....	28

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Tahap permulaan yang sangat penting untuk mempersiapkan anak dimasa depan adalah tahap pendidikan anak usia dini. Dimana pendidikan ini merupakan pendidikan yang perlu perhatian khusus dari pemerintah untuk mengeluarkan sebuah kurikulum pembelajaran bermakna untuk mencetak sumberdaya yang berkualitas. Salah satunya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sudah dijelaskan pada standar nasional pendidikan jasmani bahwa pendidikan jasmani itu sangat penting bagi tubuh dan memiliki banyak fungsi seperti menjaga kesehatan, membentuk otot, dan mengembangkan motorik pada diri kita. Selan itu, pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan diri baik dari sikap sosial toleransi kepada orang lain tanggung jawab kemandirian dan tidak terlepas dari mencari sebuah kesenangan didalamnya.

Pendidikan jasmani menjadi sarana bagi anak untuk bermain, mengapa demikian karena bermain merupakan hal yang sangat menyenangkan sehingga saat anak bermain anak tidak merasa terbebani tetapi mereka mendapat pendidikan. Bukan hanya itu permainan juga dapat dilakukan di mana saja seperti ruang atau ditempat terbuka. Sebagai contoh permainan yang dilakukan di dalam ruangan seperti congklak catur yang dapat mengasah intelektual anak jika dilapangan seperti bola kaki, basket, gobak sodor, bentengan dan lain sebagainya

yang dapat melatih motorik sekaligus mengasah sosial motorik bahkan intelektual mereka pun dapat terasah dengan baik. Maka pendekatan seperti ini lah perlu kita berikan kepada anak.





## **BAB II**

### **PENDIDIKAN JASMANI UNTUK ANAK USIA DINI**

Pendidikan jasmani merupakan suatu alat yang dapat mengembangkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Pendidikan jasmani juga merupakan sarana yang tepat bagi anak usia dini untuk bermain mengembangkan kemampuan fisik, daya pikir, serta menjalin sebuah interaksi antar sesama. Pendidikan jasmani anak harus diberikan pada usia pra sekolah. Dimana saat ini bermain itu merupakan suatu hal yang membuat anak senang, anak tanpa sadar melakukan kegiatan yang mereka sukai tanpa beban bahkan dapat mencerdaskan dalam mengambil sebuah keputusan.

Sarana seperti pendidikan jasmani ini perlu disusun, direncana, dan diterapkan secara optimal untuk anak. Permainan yang edukatif selalu diberikan kepada anak agar anak merasa nyaman dan beranggapan bahwa bermain itu hal yang menarik. Sehingga perlu adanya pemberian permainan yang cocok untuk usia mereka.



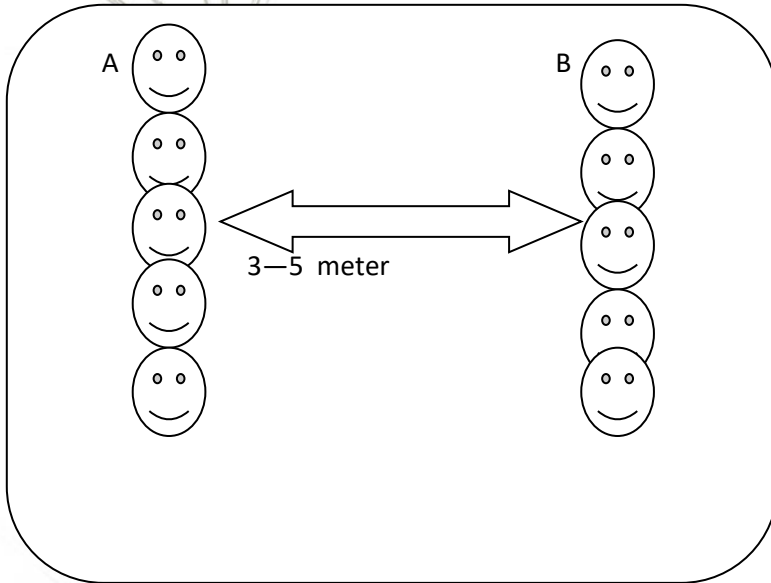


## BAB III PERMAINAN TEMATIK PENDIDIKAN JASMANI

### STEM BODY

1. Alat Yang Di Gunakan :
  - a. *Sticynote* (lable undangan)
  - b. kerucut/kapur (pembatas area permainan)
  - c. Pluit
2. Peraturan Permainan :
  - a. Setiap anak hanya fokus pada 1 lawan main.
  - b. Anak berlari secepat mungkin kearah lawan main.
  - c. Anak tidak boleh terlalu kuat dalam menempelkan lebel ke anggota tubuh lawan.
3. Cara Bermain :
  - a. Guru membagi 2 kelompok 1 kelompok maksimal 5 orang.
  - b. Guru menjelaskan aturan permainan .
  - c. Guru membagikan *sticynote* pada setiap anak (masing-masing 5 *sticynote*)
  - d. Anak lari secepat mungkin kearah lawan setelah guru memberikan instruksi, contoh menyebutkan kata hidung.
  - e. Setelah instruksi disampaikan, anak berlari menempelkan *sticynote* ke anggota tubuh lawan sesuai intruksi.
  - f. Permainan berakhir sampai *sticynote* yang ditentukan guru habis.

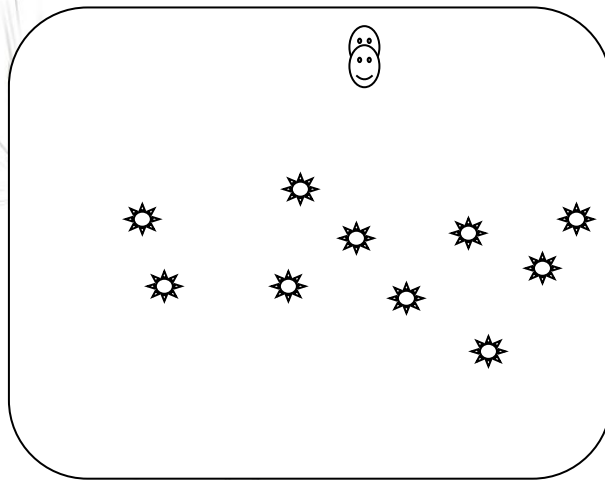
#### 4. Arena Permainan



### SEMUT HITAM

1. Alat Yang Di Gunakan :
  - a. kerucut/kapur (pembatas area permainan)
  - b. Pluit
2. Peraturan Permainan :
  - a. Permainan terdiri 2 semut dan 10 gula (boleh lebih yang menjadi gula)
  - b. Dua semut akan mencari gula.
  - c. Dua semut harus menangkap gula dan dijadikan teman semut.
  - d. Setiap gula boleh berlari kemanapun asalkan masih dalam arena permainan.
3. Cara Bermain :
  - a. Semut1 dan semut 2 berdiskusi gula mana yang akan ditangkap.

- b. Kemudian semut 2 memegang pinggang bagian belakang dan bersiap-siap menangkap gula secara bersamaan
  - c. Setelah gula tertangkap, gula dijadikan bawahan semut dan harus mengikuti perintah raja semut dengan memegang pinggang.
  - d. Sebelum menacri gula semut berdiskusi gula mana yang akan di tangkap.
  - e. Begitu seterusnya.
  - f. Semut harus menangkap gula yang banyak dalam waktu 5 menit.
  - g. Gula yang tidak tertangkap dinyatakan menang.
4. Arena Permainan



### SUHU SIANG MALAM

#### Alat yang digunakan :

Kapur Warna

#### Peraturan Permainan:

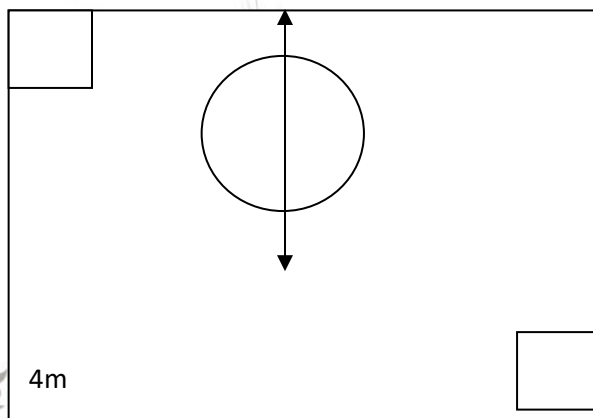
1. Pemain terdiri dari 5 orang 1 penjaga 4 orang pemain.
2. Pemain harus berada didalam lapangan dan tidak boleh keluar lapangan.
3. tempat aman terdiri dari 2 (kotak dan lingkaran).

4. Kotak untuk tempat aman jika penjaga menyebutkan kata panas, lingkaran untuk tempat jika penjaga menyebutkan kata dingin.
5. Jika pemain sudah memasuki kotak aman maka dinyatakan aman dari penjaga.
6. Maksimal isi didalam kotak aman itu hanya 2 orang.
7. Pemain yang tersentuh maka dinyatakan mati dan berganti menjadi penjaga.

### Cara Bermain

1. Penjaga menyebutkan salah satu "**Panas** atau **dingin**"  
Ketika penjaga mengatakan panas, maka para pemain keluar dari dalam lingkaran dan hinggap pada kotak aman yg berada pojok kanan kiri kotak utama penjaga. Ketika penjaga mengatakan dingin, maka para pemain tetap dalam lingkaran membagi dua bagian dengan posisi berkelompok dan diam seolah-olah tidur.
2. Penjaga mencari mangsa dengan melewati garis-garis pembatas hingga dapat menyentuh tubuh pemain.
3. Jika pemain yang tubuh tersentuh oleh penjaga maka dinyatakan mati dan menjadi penjaga.

### Bentuk Lapangan



## Alat yang digunakan :

Kapur Warna

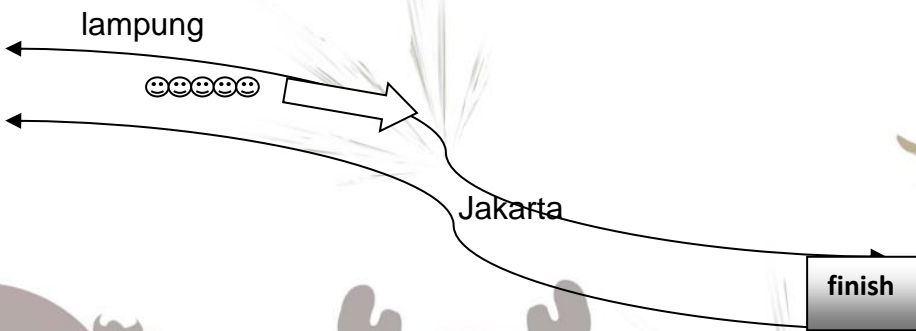
## Peraturan Permainan:

1. Pemain berjumlah minimal 5 orang
2. Setiap anak akan berjajar membentuk seperti ekor dengan posisi jongkok
3. Pesawat harus mengikuti rute yang telah ditentukan guru sampai tempat yang telah ditentukan

## Cara Bermain

1. Anak yang paling depan bertugas sebagai pilot
2. Ketika pilot memberikan instruksi “penumpang siap”
3. Pilot akan berjalan jongkok 4 langkah kemudian pelan-pelan setengah berdiri terus-terus sampai semua penumpang berdiri layaknya pesawat
4. Pilot akan membawa semua penumpang menuju tempat pendaratan
5. Ketika mendarat pilot akan setengah jongkok penumpangpun akan mengikuti hingga akhirnya jongkok semua.

## Bentuk Lapangan



## FAMILY

### Alat yang digunakan :

Kapur Warna

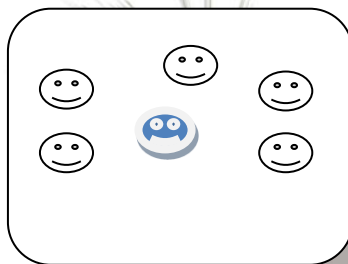
### Peraturan Permainan:

1. Terdapat 1 penjaga dan bebas jumlah pemain tidak jaga
2. Menyebutkan anggota keluarga
3. Pemain tidak boleh keluar dari area permainan
4. Permainan berhenti dan berganti penjaga jika ada salah satu pemain yang tertangkap

### Cara Bermain

1. Penjaga menyebutkan anggota keluarga contoh “kakek”
2. Pemain harus mempraktekan kata yang disebutkan tadi
3. Setelah pemain mempraktekan, penjaga menyebutkan lagi anggota keluarga misalkan “nenek”,. Hingga menyebutkan 5 anggota keluarga
4. Pemain boleh melangkah menjauhi penjaga sambil mempraktekan anggota keluarga tadi
5. Setelah menyebutkan 5 anggota, penjaga menyebutkan kata “lari”, maka semua pemain harus lari menghindari kejaran dari penjaga.

### Bentuk Lapangan





## **BAB IV**

### **KEBERSIHAN DAN PENANGANAN LUKA**

Kebersihan merupakan indikator kesehatan. WHO salah satu organisasi kesehatan dunia menyatakan bawasannya kesehatan merupakan keadaan fisik yang sejahtera bukan hanya tidak adaya penyakit atau kelemahan, di sini diartikan bahwasannya sehat bukan hanya terlepas dari penyakit seperti diare, demam, flu, batuk dan lain sebagainya namun seseorang di katakan sehat sejahtera apabila memiliki kondisi fisik yang sempurna tanpa kekurangan apapun. Sehat juga tidak terlepas dari kebersihan, tanpa adanya kebersihan manusia akan mudah terkena penyakit. Prilaku seperti ini harus kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari apalagi kepada anak usia dini yang setiap harinya mereka tidak lepas yang namanya kotor.

Kebersihan dibagi menjadi 2 yaitu: kebersihan diri dan kebersihan lingkungan. Kebersihan diri merupakan upaya seseorang dalam rangka menjaga dan memelihara kebersihan dirinya sendiri. Upaya ini mendukung seseorang agar meningkatkan kesehataan dan berperan aktif dalam mewujudkan pribadi yang sehat. Hidup bersih dan sehat juga harus ditanamkan kepada anak, karena prilaku seperti ini mengajarkan anak untuk hidup bersih dan sehat serta menjaga anak agar tidak menyepelkan kebersihan disetiap harinya. Contoh kebersihan diri yaitu mandi, gosok gigi, buang air kecil atau besar, cuci tangan, potong rambut, potong kuku dll. Adapun Kebersihan Lingkungan merupakan upaya seseorang dalam rangka menjaga dan memelihara kebersihan lingkungan. Kegiatan menjaga lingkungan ini merupakan wujud pribadi seseorang yang ingin bersih dan terhindar dari penyakit. Penyakit bisa timbul dikarenakan lingkungan yang tidak bersih seperti polusi, sampah sembarangan, dreinase yang tidak lancar, tergenang dan lain sebagainya. Maka perlu ditumbuhkan

prilaku untuk menjaga kebersihan lingkungan agar lingkungan majadi asri. Berikut ini gambar-gambar untu mengajarkan anak agar hidup bersih.

## 1. Kebersihan Diri

### a. Gosok Gigi



**Dok. Pribadi**

#### **Kegiatan:**

- 1) Memilih sikat gigi yang lembut dan berikan pasta gigi
- 2) Berkumur
- 3) Menyikat gigi bagian depan
- 4) Menyikat gigi bagian dalam samping kanan dan kiri
- 5) Berkumur kembali untuk membilas

b. Mandi Setiap Pagi dan Sore Hari



**Dok. Pribadi**

**Kegiatan:**

- 1) Membersihkan telapak tangan sebanyak 3 kali
- 2) Membersihkan dubur dan kemaluan menggunakan sabun kemudian membilasnya
- 3) Basahi tangan kemudian kemudian sela pangkal rambut dengan jari-jari tangan sampai menyentuh kulit kepala. Jika sudah, guyur kepala dengan air sebanyak 3 kali. Dilanjutkan dengan memberi sabun keseluruh badan
- 4) Terakhir bilas seluruh tubuh dengan mengguyurkan air. Dimulai dari sisi yang kanan, lalu lanjutkan dengan sisi tubuh kiri.

### c. Buang Air Kecil dan Besar



#### Dok. Pribadi

##### Kegiatan:

- 1) Ajak anak untuk ke toilet
- 2) Berikan waktu pada anak untuk mengeluarkan urin atau kotoran
- 3) Setelah selesai, gunakan tangan kiri untuk membersihkan dan tangan kanan untuk menyiram dengan air
- 4) Siram kotoran yang berada di dalam kloset
- 5) Bilas tangan menggunakan sabun dan air.

#### d. Mencuci Tangan



#### Dok. Pribadi

#### Kegiatan:

- 1) Basahi tangan dengan air bersih yang mengalir
- 2) Basuh tangan menggunakan sabun
- 3) Gosok telapak tangan dan jari jemari secara keseluruhan secara bersamaan
- 4) Bilas dengan air bersih yang mengalir
- 5) Keringkan dengan handuk atau tisu yang bersih

## e. Momotong Rambut



**Dok. Pribadi**

### **Kegiatan:**

- 1) Pahami rambut anak laki-laki jika sudah panjang
- 2) Ajak dan antarkan anak ke tempat cukur
- 3) Cukur rambut sesuai dengan usia anak
- 4) Jika sudah selesai, ajak anak untuk mandi dan membersihkan rambut menggunakan shampo

## f. Memotong Kuku



**Dok. Pribadi**

### **Kegiatan:**

- 1) Disunahkan untuk memulai dari tangan kanan kemudian tangan kiri, dari kaki kanan kemudian kaki kiri
- 2) Dimulai dari jari kanan: telunjuk tangan kanan, tengah, manis, kelingking, dan jempol
- 3) Jari tangan sebelah kiri: dimulai dari jari kelingking, manis, tengah, telunjuk dan jempol.
- 4) Kemudian untuk kaki dimulai dari kanan: jari kelingking sebelah kanan sampai ke jempol
- 5) Untuk kaki sebelah kiri dimulai dari jempol sampai jari kelingking.

# 1. Kebersihan Lingkungan

## a. Menanam Pohon



**Dok pribadi**

### **Kegiatan:**

- 1) Memilih bibit pohon dan lokasi penanaman
- 2) Siapkan pupuk
- 3) Menggali lubang dan masukan pupuk
- 4) Posisikan pohon berdiri
- 5) Masukan galian tanah tadi kedalam lubang
- 6) Siram pohon menggunakan air secukupnya.



b. Membersihkan Selokan



**Dok pribadi**

**Kegiatan:**

- 1) Ajak siswa untuk keluar kelas
- 2) Siapkan peralatan kebersihan (serok sampah, kotak sampah)
- 3) Bersihkan sampah yang berada diselokan
- 4) Masukkan sampah kedalam kotak sampah
- 5) Bersihkan tangan menggunakan sabun dan air mengalir

c. Membersihkan lingkungan luar kelas



**Dok pribadi**

**Kegiatan:**

- 1) Siapkan sapu lidi, serok sampah, dan kotak sampah
- 2) Bersihkan sampah menggunakan sapu lidi
- 3) Pisahkan sampah organik dan non organic
- 4) Masukkan sampah kedalam kotak sampah masing-masing jenis sampah
- 5) Setelah selesai, bersihkan tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir.

## 2. Penanganan Luka

### a. Luka lecet



### Dok pribadi

#### Kegiatan:

- 1) Bersihkan luka dari kotoran yang mungkin menempel, dengan air bersih yang mengalir
- 2) Oleskan antibiotik untuk membuat luka tetap lembap, sehingga mempercepat penyembuhan, serta mencegah infeksi.
- 3) Tutup luka dengan kasa steril yang lembut dan ganti setiap hari.
- 4) Hindari luka dari pancaran sinar matahari untuk mencegah hiperpigmentasi permanen.
- 5) Periksa ke dokter jika perdarahan luka lecet tidak berhenti, darah muncrat keluar, pinggirannya menganga terbuka, luka disebabkan oleh sesuatu yang kotor dan berkarat, dan area luka terasa kebas.
- 6) Hindari mengoleskan salep ataupun bahan selain obat luka, kecuali dilakukan atau dianjurkan oleh dokter.

b. Mimisan



**Dok pribadi**

**Kegiatan:**

- 1) Tegakan badan anak dengan posisi kepala menghadap kedepan.
- 2) Hindari anak untuk mencondongkan kepala kebelakang, karena akan membuat darah mengalir ketenggorokan.
- 3) Tekan perlahan bagian hidung yang mengeluarkan darah selama 10 menit
- 4) Bersihkan darah yang berada di area hidung menggunakan lap basah dengan tetap menegakkan badan dan kepala.
- 5) Jika darah masih tetap mengalir dianjurkan untuk membawa ke puskesmas atau dokter disekitar.

c. Pingsan kelelahan



Dok. [bbm-sakit-pingsan-dan-tepar.html](http://bbm-sakit-pingsan-dan-tepar.html)

**Kegiatan:**

- 1) Angkat pasien ketempat yang teduh
- 2) Baringkan secara telentang
- 3) Kendurkan bagian pakaian yang ketat, seperti membuka kancing celana atau kancing kemeja, jika perempuan lepas penutup kepala.
- 4) Posisi kaki lebih tinggi dari kepala (bisa ditahan dengan sesuatu, asal letak kaki tinggi) kurang lebih sejengkal orang dewasa agar aliran darah ke otak kembali normal.

d. Memar

e. Luka Bakar



## PENILAIAN BAB V

**Penilaian ini digunakan untuk mengukur kemandirian anak usia dini dari 12 kegiatan yang telah dilakukan. adapun peneliaannya sebagai berikut:**

NO	KEGIATAN	PERNYATAAN	SKOR
1	Menggosok Gigi	Anak tidak mampu menggosok gigi sendiri	1
		Anak mampu menggosok gigi dengan bantuan orang lain	2
		Anak mampu menggosok gigi sendiri tanpa bantuan orang lain	3
		Anak mampu menggosok gigi sendiri dan mengajarkan pada orang lain.	4
2	Mandi	Anak takut mandi sendiri	1
		Anak mandi dengan bantuan orang lain	2
		Anak mampu mandi sendiri tanpa bantuan orang lain	3
		Anak mengerti tata cara mandi	4
3	Buang Air Kecil dan Besar	Anak tidak berani buang air kecil dan besar sendiri	1
		Anak dapat buang air kecil dan besar dengan bantuan orang lain	2
		Anak mampu buang air kecil dan besar sendiri tanpa bantuan orang lain	3
		Anak mampu buang air kecil dan besar sendiri walaupun malam hari	4
4	Mencuci Tangan	Anak tidak mampu mencuci tangan sendiri	1
		Anak mampu mencuci tangan dengan bantuan orang lain	2
		Anak mampu mencuci tangan sendiri tanpa bantuan orang lain	3
		Anak mampu mencuci tangan sendiri dan mengajarkan pada orang lain.	4
5	Memotong Rambut	Anak tidak suka di potong rambut	1
		Anak memotong rambut saran dari orang tua	2
		Anak mengerti kapan waktu potong rambut	3
		Anak dapat mensisir rambut dan mengerti kapan waktu potong rambut	4
6	Memotong Kuku	Anak tidak mampu memotong kuku sendiri	1
		Anak mampu memotong kuku didampingi orang lain	2
		Anak mampu memotong kuku sendiri tanpa bantuan orang lain	3
		Anak mampu mencuci tangan sendiri dan mengajarkan pada orang lain.	4

7	Menanam Pohon	Anak tidak mengerti cara menanam pohon	1
		Anak menanam pohon dengan bantuan orang lain	2
		Anak menanam pohon tanpa bantuan orang lain	3
		Anak menanam sendiri dan mengajarkan pada temannya	4
8	Membersihkan Selokan	Anak tidak mengerti cara membersihkan selokan	1
		Anak membersihkan selokan didampingi orang lain	2
		Anak membersihkan selokan kesadaran sendiri	3
		Anak dapat membersihkan selokan dan mengajarkan serta mengajak orang lain	4
9	Membersihkan Lingkungan Luar Sekolah	Anak tidak membuang sampah pada tempatnya	1
		Anak membuang sampah diarahkan guru	2
		Anak membersihkan dan membuang sampah di kotak sampah atas kesadaran sendiri	3
		Anak membersihkan dan membuang sampah di kotak sampah atas kesadaran sendiri dan melarang temannya membuang sampah sembarangan	4
10	Lecet	Anak tidak mampu menangani luka dengan sendiri	1
		Anak mengobati luka didampingi orang lain	2
		Anak dapat mengobati luka tanpa bimbingan orang lain	3
		Anak dapat mengobati luka dengan sendiri tanpa bimbingan orang lain dan membantu orang lain jika terjadi luka	4
11	Mimisan	Anak tidak dapat mengobati mimisan dengan sendiri	1
		Anak mengobati mimisan didampingi orang lain	2
		Anak dapat mengobati mimisan tanpa bimbingan orang lain	3
		Anak dapat mengobati mimisan dengan sendiri tanpa bimbingan orang lain dan membantu orang lain jika terjadi mimisan	4
12	Pingsan	Anak takut melihat orang pingsan	1
		Anak menghindari tidak peduli dengan teman yang pingsan	2
		Anak memberi tahu guru ada temannya yang pingsan	3
		Anak membantu guru untuk merawat temannya yang pingsan	4



## BAB VI PENUTUP

### A. Kesimpulan

Buku bahan ajar pendidikan jasmani ini menyajikan dan memandu guru dalam menerapkan pendidikan jasmani. Buku ini dikatakan berhasil jika pembaca dapat memahami dan menerapkan dengan baik oleh pembaca. Bahan ajar pendidikan jasmani untuk anak usia dini melalui pendekatan tematik ini dibuat untuk memberikan wawasan bagi guru untuk mengembangkan kebugaran jasmani, serta tidak hanya terpaku pada senam di setiap hari jumat, tetapi juga dapat mengajak anak untuk bergerak, menjaga kesehatan, menjaga lingkungan, dan membantu siswa lain jika terjadi luka. Buku yang sangat sederhana ini jauh dari kata kesempurnaan. Untuk itu buku ini meskipun sederhana, bermanfaat bagi guru anak usia dini.

### B. Saran

Pentingnya buku ajar ini diterapkan guru sebagai sarana bermain bagi anak. Lakukanlah pembelajaran ini disaat mereka berada diluar kelas, sehingga anak mengerti banyak tentang permainan tidak hanya mengerti tentang satu jenis permainan.

## DAFTAR PUSTAKA

- alodokter. 2019. pertolongan pertama merawat luka. Diakses di [https://www.alodokter.com/pertolongan-pertama-merawat-luka-lecet-pada tanggal 1 November 2019](https://www.alodokter.com/pertolongan-pertama-merawat-luka-lecet-pada-tanggal-1-november-2019)
- Heri Setiawan. 2019. *Cara Mandi Wajib yang Benar Sesuai Tuntunan Agama Islam*. di akses di [https://www.liputan6.com/citizen6/read/3904030/cara-mandi-wajib-yang-benar-sesuai-tuntunan-agama-islam pada tanggal 1 November 2019](https://www.liputan6.com/citizen6/read/3904030/cara-mandi-wajib-yang-benar-sesuai-tuntunan-agama-islam-pada-tanggal-1-november-2019).
- <http://bbmshare.blogspot.com/2015/02/dp-bbm-sakit-pingsan-dan-tepar.html>.
- <https://www.dettol.co.id/personal-hygiene/healthy-hands/how-to-wash-your-hands/>.
- <https://id.wikihow.com/Menanam-Pohon-Buah>.
- Lungit Wicaksono. 2017. pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga anak usia dini. *Jurnal: FKIP Universitas Lampung*.
- Moh Juriyanto. 2018. Tata-cara Memotong Kuku yang Disunahkan. Diakses di <https://bincangsyariah.com/kalam/tata-cara-memotong-kuku-yang-disunahkan/> pada tanggal 1 November 2019.
- Tiffany Warrantyasri. 2017. *7 langkah menyikat gigi si kecil*. di akses di <https://www.motherandbaby.co.id/article/2017/9/39/8640/7-Langkah-Menyikat-Gigi-Si-Kecil> pada tanggal 1 November 2019.

**PANDUAN PRAKTIS  
TES FISIK ATLET  
PENCAK SILAT  
DEWASA**

---

**KATEGORI TANDING**

---

CAHNIYO WIJAYA KUSWANTO

### **Hak Cipta Pada Penulis**

Tidak boleh diproduksi sebagian atau keseluruhannya dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penulis. Kutipan Pasal 9 Ayat (3) dan Pasal 10 UU No 28 tahun 2014 Tentang Hak Cipta.

1. Pasal 9 Ayat (3) : Setiap orang yang tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta dilarang melakukan penggandaan dan/atau penggunaan secara komersial ciptaan”.
2. Pasal 10 : Pengelola tempat perdagangan dilarang membiarkan penjualan dan/atau penggandaan barang basil pelanggaran Hak Cipta dan/atau Hak Terkait di tempat perdagangan yang dikelolannya”



CAHNIYO WIJAYA KUSWANTO



# PANDUAN PRAKTIS TES FISIK ATLET PENCAK SILAT DEWASA

---

**KATEGORI TANDING**

---



# PANDUAN PRAKTIS TES FISIK ATLET PENCAK SILAT DEWASA

---

**KATEGORI TANDING**

---

**Penulis :**

Cahniyo Wijaya Kuswanto

**Desain Cover**

Team Laduny Creative

**Lay Out**

Team Laduny Creative

**ISBN : 978-623-5621-44-9**

16 x 24 cm; 51 hal

Cetakan Pertama, Oktober 2021

Dicetak dan diterbitkan oleh:

**CV. LADUNY ALIFATAMA**

**(Penerbit Laduny) Anggota IKAPI**

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 49 Iringmulyo, Metro – Lampung.

Telp. 0725 (7855820) – 085269181545

Email: [ladunyprinting@gmail.com](mailto:ladunyprinting@gmail.com)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-NYA sehingga buku pedoman tes fisik ini dapat tersusun. Dalam buku pedoman tes fisik ini penulis membahas mengenai “Panduan Praktis Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding”.

Panduan praktis tes fisik pencak silat ini merupakan salah satu alat ukur yang berisi rangkaian tes yang terdiri dari 9 (sembilan) jenis tes. Buku panduan tes fisik ini ditujukan untuk atlet pesilat dewasa kategori tanding, sehingga buku ini dapat digunakan untuk pelatih pencak silat sebagai sarana mengetahui kondisi fisik atlet selama proses latihan berlangsung untuk menghadapi pertandingan. Selain itu, tes juga dapat digunakan sebagai alat untuk mengetahui kemampuan awal sebelum pelatih membuat program latihan dan bisa juga menjadi bahan evaluasi hasil latihan.

Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam buku panduan tes fisik ini terdapat kekurangan. Untuk itu, kami berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan di masa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa sarana yang membangun.

Semoga buku panduan tes fisik sederhana ini dapat membantu semua pihak dalam membina dan mengevaluasi kondisi fisik pesilat kategori tanding.

Yogyakarta, 26 Juni 2015

Penulis,

Cahniyo Wijaya Kuswanto

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>BAB II PENYUSUNAN TES .....</b>	<b>3</b>
A. Rangkaian Tes.....	4
B. Kegunaan Tes .....	5
C. Alat dan Fasilitas .....	5
D. Ketentuan Pelaksanaan .....	6
<b>BAB III PROSEDUR DAN PELAKSANAAN TES .....</b>	<b>7</b>
A. Prosedur Tes .....	7
1. Peserta .....	8
2. Petugas .....	8
B. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	8
1. Fleksibilitas .....	8
2. Kecepatan.....	9
3. Power Lengan.....	11
4. Kekuatan Perut .....	14
5. Kekuatan Punggung .....	16
6. Power Tungkai .....	17
7. Kelincahan.....	19
8. Daya Tahan Anaerobik .....	20



9. Daya Tahan Aerobik .....	22
-----------------------------	----

**BAB IV PETUNJUK PENGELOLAAN TES DAN PENGUKURAN..... 25**

A. Prinsip Dasar.....	25
B. Mengatur Penyelenggaraan Tes.....	25
C. Alur Tes .....	27

**BAB V PETUNJUK PENILAIAN..... 29**

A. Tabel Nilai .....	29
B. Tabel Norma .....	32
C. Cara Menilai .....	33
D. Cara Menggunakan Tabel dan Norma .....	33

**BAB VI PENUTUP..... 37**

**LAMPIRAN..... 39**

**DAFTAR PUSTAKA..... 51**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Alat dan Fasilitas.....	5
Tabel 2. Tabel Nilai Fleksibilitas.....	29
Tabel 3. Tabel Nilai <i>Sprint</i> 40 meter.....	29
Tabel 4. Tabel Nilai <i>Push Up</i> 30 detik.....	30
Tabel 5. Tabel Nilai <i>Sit Up</i> 1 menit .....	30
Tabel 6. Tabel Nilai <i>Back Up</i> 1 menit .....	30
Tabel 7. Tabel Nilai <i>Standing Triple Jump</i> .....	31
Tabel 8. Tabel Nilai <i>Shuttle Run</i> .....	31
Tabel 9. Tabel Nilai <i>Sprint</i> 300 meter.....	31
Tabel 10. Tabel Nilai <i>Bleep Test</i> .....	32
Tabel 11. Tabel Norma Tes Fisik.....	32
Tabel 12. Formulir Tes.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Side Splite</i> .....	9
Gambar 2. <i>Sprint</i> 40 Meter .....	11
Gambar 3. <i>Push Up</i> Putra .....	13
Gambar 4. <i>Push Up</i> Putri .....	14
Gambar 5. <i>Sit Up</i> .....	15
Gambar 6. <i>Back up</i> .....	17
Gambar 7. <i>Standing Triple Jump</i> .....	19
Gambar 8. <i>Shuttle Run</i> .....	20
Gambar 9. <i>Sprint</i> 300 meter.....	22
Gambar 10. <i>Bleep Test</i> .....	24
Gambar 11. Alur tes .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding.....	40
Lampiran 2. Blangko Bleep Test Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding.....	41
Blangko <i>Bleep Test</i> Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding .....	42
Blangko <i>Bleep Test</i> Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding .....	43
Blangko <i>Bleep Test</i> Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding .....	43
Lampiran 3. Prediksi $VO_2$ Max dalam <i>Bleep Tes</i> . .....	45

# BAB I

## PENDAHULUAN

Kondisi fisik yang baik harus disiapkan sebelum menghadapi pertandingan. Karena kondisi fisik yang baik akan membantu pesilat dalam memperoleh prestasi. Artinya di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka komponen seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, dan power harus dikembangkan. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang optimal.

Pemilihan latihan fisik harus diprogram dengan baik kemudian diberikan kepada atlet supaya atlet memiliki kemampuan fisik yang baik. Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih untuk membentuk program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan mental. Pelatih yang profesional akan mengembangkan kondisi fisik pesilat disertai dengan perencanaan dan program latihan secara sistematis. Program latihan diantaranya bertujuan meningkatkan kualitas fisik pesilat agar benar-benar siap untuk bertanding.

Untuk mengetahui dan menilai kondisi fisik atlet harus dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kondisi fisik atlet pencak silat harus sesuai dengan kebutuhan saat menghadapi pertandingan. Dalam melaksanakan tes fisik diperlukan adanya instrumen yang sesuai dengan karakteristik pencak silat kategori tanding. Tes fisik ini merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur kondisi fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding.

Buku pedoman tes fisik ini disusun untuk dapat digunakan oleh pelatih maupun *stakeholder* (PENGKAB IPSI, PENGPROV IPSI dll). Buku pedoman tes fisik ini memuat petunjuk-petunjuk cara pelaksanaan tes sebagai tolok ukur kondisi fisik atlet pencak silat kategori tanding. Selain itu juga, buku panduan tes fisik ini dapat digunakan sebagai pedoman bagi pelatih pencak silat dalam upaya mengetahui dan mengevaluasi kondisi fisik sebelum mengikuti pertandingan. Setelah tes fisik dilakukan, hasil tes tersebut bisa dijadikan dasar untuk menyusun sebuah program latihan fisik yang baik. Dengan adanya buku panduan tes ini, diharapkan dapat membantu pelatih dalam memberikan gambaran jenis-jenis tes yang sesuai dengan karakteristik pencak silat kategori tanding.

Berdasarkan hasil observasi dan FGD (*Focus Group Discussion*) yang dihadiri oleh para pelatih pencak silat, ahli materi pencak silat dan ahli kondisi fisik, dihasilkan bahwasanya item tes yang dibutuhkan untuk menilai dan mengevaluasi kondisi fisik atlet pencak silat kategori tanding adalah Fleksibilitas (*Side Splite*), Kecepatan (*Sprint 40 Meter*), Kelincahan (*Shuttle Run*), Power Lengan (*Push Up 30 Detik*), Kekuatan Perut (*Sit Up*), Kekuatan Punggung (*Back Up*), Power Tungkai (*Standing Triple Jump*), Daya tahan anaerobik (*Sprint 300 meter*), dan Daya tahan aerobik (*Bleep Tes*). Kesembilan item tes di atas sudah disesuaikan dengan karakteristik pencak silat kategori tanding. Kemudian hasil dari kesembilan tes tersebut diharapkan dapat membantu pelatih dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding sebelum mengikuti pertandingan.

## **BAB II**

### **PENYUSUNAN TES FISIK PENCAK SILAT DEWASA**

#### **KATEGORI TANDING**

Pencak silat kategori tanding merupakan salah satu nomor pertandingan yang dipertandingkan dalam setiap kejuaraan pencak silat. Setiap atlet yang mengikuti kategori tanding harus mempersiapkan kondisi fisik yang baik sebelum bertanding. Fisik yang baik akan mendukung proses pencapaian prestasi yang optimal. Karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik seorang pesilat tidak akan mampu menerapkan teknik dan taktik dalam bertanding.

Pencak silat kategori tanding memiliki sistem energi yang digunakan dalam bertanding. Sistem energi dalam pencak silat kategori tanding adalah anaerobik alaktik. Selama dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyak-banyaknya enam jenis serangan (MUNAS IPSI XIII, 2012: 10). Artinya, pesilat yang melakukan rangkaian serang bela lebih dari enam jenis akan dihentikan oleh wasit. Selain itu pada proses tangkapan menjadi jatuhan diberikan waktu selama lima detik, sehingga bila dalam waktu lima detik tidak terjadi jatuhan maka akan dihentikan oleh wasit. Untuk itu, pada saat melakukan teknik serangan dalam pencak silat diperlukan kondisi fisik yang baik.

Karena dalam bertanding waktu kerja yang digunakan dalam satu kali gebrakan (*fight*) hanya sekitar 6 detik maka sistem energi ATP-PC digunakan untuk pengerahan tenaga secara cepat. Semua energi yang dibutuhkan untuk menjalankan fungsi tubuh berasal dari ATP, yang hanya mampu menopang kerja kira-kira 6 detik bila tidak ada sistem energi yang lain (Soekarman (Awan Hariono, 2010: 4). Jumlah ATP yang disimpan di dalam sel otot sangat sedikit, sehingga

olahragawan akan kehilangan energi dengan sangat cepat apabila melakukan latihan fisik dengan beban cukup berat. Dengan demikian, sistem energi ATP hanya dapat optimal untuk kerja dalam jangka pendek. Untuk itu diperlukan sistem energi yang lain agar otot mampu bekerja lebih lama lagi. Kerja otot dapat berlangsung lebih lama apabila sistem energi ATP dapat ditopang dengan sistem energi yang lain, yaitu *Phospho Creatin* (PC) yang tersimpan di dalam sel otot. Dengan menggunakan bantuan sumber energi *Phospho Creatin* (PC) dapat memperpanjang kerja otot hingga mencapai kira-kira 10 detik (Nossek (Awan Hariono, 2010: 4). Dengan demikian predominan sistem energi yaitu diperlukan dalam pencak silat pada saat melakukan serangan dan belaun adalah sistem energi anaerobik alaktik (ATP-PC) (Awan Hariono, 2010: 4).

Berikut ini merupakan beberapa rangkaian petunjuk yang akan digunakan untuk menilai dan mengevaluasi kondisi fisik atlet pencak silat kategori tanding:

### **A. Rangkaian Tes**

Penyusunan tes fisik pencak silat kategori tanding terdiri dari:

- a. Fleksibilitas (*Splite*)
- b. Kecepatan (*Sprint 40 Meter*)
- c. Power Lengan (*Push Up*)
- d. Kekuatan Perut (*Sit Up*)
- e. Kekuatan Punggung (*Back Up*)
- f. Power Tungkai (*Standing Triple Jump*)
- g. Kelincahan (*Shuttel Run*)
- h. Daya tahan anaerobik (*Sprint 300 meter*)
- i. Daya tahan aerobik (*Bleep Test*)



Kesembilan item tes di atas merupakan hasil dari FGD (*Focus Group Discussion*) yang dihadiri oleh para pelatih pencak silat, ahli pencak silat, dan ahli kondisi fisik.

## B. Kegunaan Tes

Penyusunan tes dipergunakan untuk mengukur dan menentukan kualitas fisik atlet pencak silat kategori tanding.

## C. Alat dan Fasilitas diantaranya:

Table 1. Alat dan Fasilitas

No	Tes Fisik	Jenis Tes	Peralatan
1	Fleksibilitas	<i>Side Splite</i>	Tempat datar, penggaris, alat tulis, blangko penilaian.
2	Kecepatan	Sprint 40 meter	Lintasan 40 meter, bendera start, penanda batas, <i>stopwatch</i> , alat tulis, blangko penilaian.
3	Power Lengan	<i>Push Up</i> 30 detik	Peluit, <i>stopwatch</i> , alat tulis, blangko penilaian.
4	Kekuatan Perut	<i>Sit Up</i>	Peluit, <i>stopwatch</i> , alat tulis, blangko penilaian.
5	Kekuatan Punggung	<i>Back Up</i>	Peluit, <i>stopwatch</i> , alat tulis, blangko penilaian.
6	Power Tungkai	<i>Standing Triple Jump</i>	Tempat datar, penanda batas, alat ukur, alat tulis, blangko penilaian.
7	Kelincahan	<i>Shuttle Run</i>	Penanda batas, bendera start, <i>stopwatch</i> , alat tulis, blangko penilaian.
8	Daya Tahan	<i>Sprint</i> 300	Lintasan 300 meter,

	Anaerobik	Meter	penanda batas, bendera start, <i>stopwatch</i> , alat tulis, blangko penilaian.
9	Daya Tahan Aerobik	<i>Bleep Test</i>	Lintasan 20 Meter, irama <i>bleep test</i> , penanda batas, alat tulis, blangko penilaian

#### D. Ketentuan Pelaksanaan

1. Penyusunan tes ini merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus.
2. Urutan pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:
  - a. Pertama Fleksibilitas (*Splite*)
  - b. Kedua Kecepatan (*Sprint 40 Meter*)
  - c. Ketiga Power Lengan (*Push Up*)
  - d. Keempat Kekuatan Perut (*Sit Up*)
  - e. Kelima Kekuatan Punggung (*Back Up*)
  - f. Keenam Power Tungkai (*Standing Triple Jump*)
  - g. Ketujuh Kelincahan (*Shuttle Run*)
  - h. Kedelapan Daya tahan anaerobik (*Sprint 300 meter*)
  - i. Kesembilan Daya tahan aerobic (*Bleep Tes*)

## **BAB III**

### **PROSEDUR DAN PELAKSANAAN TES**

Pelaksanaan tes harus sesuai dengan prosedur pelaksanaan tes yang ada. Sebelum melakukan tes, peserta harus dalam kondisi prima. Jika atlet dalam kondisi yang prima, akan dapat melakukan seluruh rangkaian tes dengan optimal. Hasil yang akan diperoleh nantinya sebagai bahan evaluasi bagi pelatih terhadap hasil latihan untuk menyusun sebuah program latihan fisik yang lebih baik.

#### **A. Prosedur**

##### **1. Peserta**

- a. Saat melakukan tes atlet harus dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b. Disarankan menggunakan pakaian olahraga dan bersepatu.
- c. Diharapkan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes.
- d. Jika tidak melakukan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.

##### **2. Petugas**

- a. Memberikan waktu untuk melakukan pemanasan.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan.
- c. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.
- d. Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir yang sudah disediakan.

## **B. Petunjuk Pelaksanaan Tes**

### **1. Fleksibilitas**

Tes untuk mengukur fleksibilitas tungkai adalah *side splite test*.

#### a. Tujuan

Untuk mengukur ekstensi tungkai bagian bawah.

#### b. Peralatan

- 1) Alat ukur (penggaris);
- 2) Permukaan datar (lantai);
- 3) Alat tulis;
- 4) Blangko penilaian.

#### c. Prosedur Pelaksanaan Tes:

- 1) Lepas alas kaki.
- 2) Letakkan alat ukur (2 penggaris) berjarak 1 meter antar penggaris.
- 3) Alat ukur (penggaris) posisi berdiri dengan titik nol di bawah yang berada di atas permukaan datar.
- 4) Ambil kayu/stik atau sejenisnya sebagai pembantu untuk meluruskan sampai mana kelentukan tungkai atlet.
- 5) Atlet berdiri dengan posisi melangkah berada di antara alat ukur kanan depan atau kiri depan dengan posisi badan menghadap kedepan.
- 6) Posisi tangan berada di samping paha.
- 7) Atlet berusaha semaksimal mungkin melebarkan tungkai kaki hingga kaki lurus menyentuh lantai .

#### d. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dari tes fisik ini adalah

- 1) Putra

Validitas 0,847

Reliabilitas 0,917

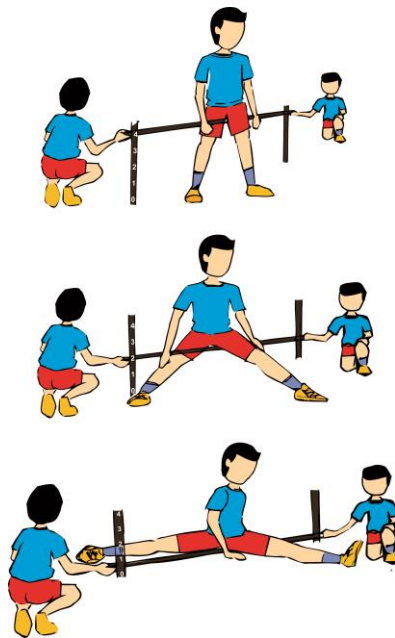
2) Putri

Validitas 0,753

Reliabilitas 0,859

e. Penilaian

Skor dihitung mulai jarak dari lantai ke pergelangan sendi panggul menggunakan meteran/penggaris.



Gambar 1. *Side Splitte*  
(dok. Pribadi)

## 2. Kecepatan

Tes fisik untuk mengukur kecepatan adalah *sprint* 40 meter.

a. Tujuan

*Sprint* (lari cepat) 40 meter digunakan untuk mengukur kemampuan kecepatan atlet.

b. Peralatan

- 1) *Stopwatch*;
- 2) Bendera *start*;
- 3) Penanda batas;
- 4) Lintasan lari 40 meter yang lurus dan datar Apabila permukaan yang digunakan berumput, rumput harus dalam keadaan kering.
- 5) Alat tulis
- 6) Blangko penilaian.

c. Prosedur

- 1) Berilah tanda lintasan lari sepanjang 40 meter dengan penanda pembatas.
- 2) Tiap Atlet melakukan *start* dengan posisi berdiri dengan posisi diam, dan kaki depan tepat berada di atas garis *start*.
- 3) Pemberian tanda membutuhkan 2 rang testor (satu pemberi tanda dengan bendera satu menghidupkan *stopwatch*). Pemberian waktu berdiri pada garis *finish*, saat pemberian tanda bendera dan waktu secara bersamaan dengan menghidupkan *stopwatch* yang dipegang.
- 4) Hentikan *stopwatch* pada saat salah satu anggota badan atlet telah melewati garis finish.
- 5) Tekankan kepada atlet agar lari secepat mungkin.
- 6) Atlet diperbolehkan melakukan dua kali apabila terjadi kesalahan.

d. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dari tes fisik ini adalah

1) Putra

Validitas 0,973

Reliabilitas 0,986

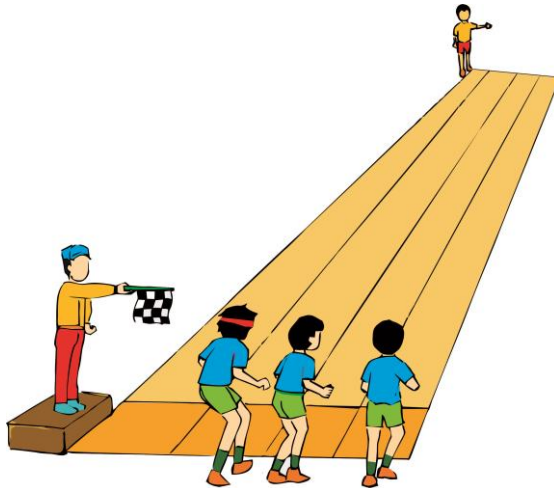
2) Putri

Validitas 0,918

Reliabilitas 0,957

e. Penilaian

Ketika Atlet sampai garis *finish*, waktu dicatat dua angka di belakang koma dalam satuan detik.



Gambar 2. *Sprint* 40 Meter  
(sumber. Depdiknas, 2003: 7)

### 3. Power Lengan

Tes untuk mengukur power lengan adalah *push up* 30 detik.

a. Tujuan

Untuk mengukur daya tahan otot-otot lengan dan bahu.

b. Peralatan yang digunakan

- 1) Tempat xyang datar;
- 2) Stopwatch
- 3) Peluit;
- 4) Alat tulis;
- 5) Blangko penilaian.

c. Pelaksanaan

1) Putra

- a) Atlet posisi tertelungkup dengan posisi tangan menyentuh lantai.
- b) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai disamping dada, jari-jari tangan kedepan.
- c) Angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan.
- d) Turunkan tubuh dengan menekuk kedua lengan.
- e) Dada tidak boleh menyentuh lantai ketika kedua lengan ditekuk .
- f) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala, punggung, dan tungkai bawah tetap lurus.
- g) Setiap kali tubuh terangkat dihitung satu kali.

2) Putri

- a) Atlet posisi tertelungkup dengan posisi tangan dan lutut menyentuh lantai.
- b) Jari-jari kaki menyentuh lantai dengan kepala dan punggung,lurus.
- c) Kedua telapak tangan bertumpu di lantai disamping dada, jari-jari tangan kedepan.
- d) Angkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan.
- e) Turunkan tubuh dengan menekuk kedua lengan.
- f) Dada tidak boleh menyentuh lantai ketika kedua lengan ditekuk .
- g) Setiap kali mengangkat dan menurunkan tubuh, kepala dan punggung tetap lurus.
- h) Setiap kali tubuh terangkat dihitung satu kali.



d. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dari tes fisik ini adalah

1) Putra

Validitas 0,736

Reliabilitas 0,848

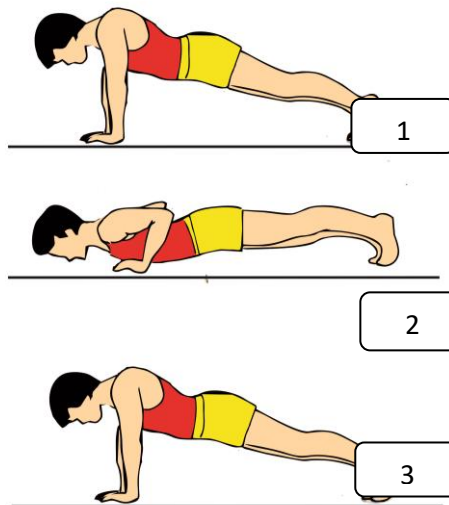
2) Putri

Validitas 0,586

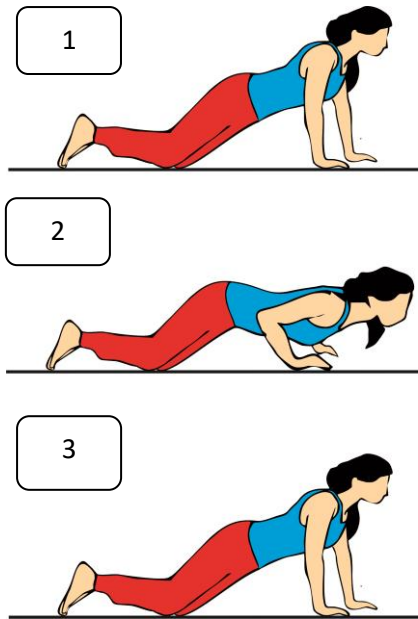
Reliabilitas 0,739

e. Penilaian

- 1) Posisi awal atlet mengangkat tubuh dengan meluruskan kedua lengan.
- 2) Turunkan tubuh dengan menekuk kedua lengan.
- 3) Setiap kali tubuh terangkat ke posisi awal dihitung satu kali.
- 4) Testor menghitung berapa banyak *push up* yang dilakukan selama 30 detik.



Gambar 3. *Push Up* Putra  
(sumber. Mackenzie, 2005: 13)



Gambar 4. *Push Up* Putri  
(sumber. Mackenzie, 2005: 13)

#### 4. Kekuatan Perut

Tes fisik untuk mengukur kekuatan otot perut adalah *sit up*.

##### a. Tujuan

Untuk mengukur daya tahan otot perut.

##### b. Peralatan yang digunakan

- 1) Tempat yang datar;
- 2) Stopwatch;
- 3) Peluit;
- 4) Alat tulis;
- 5) Blangko penilaian.

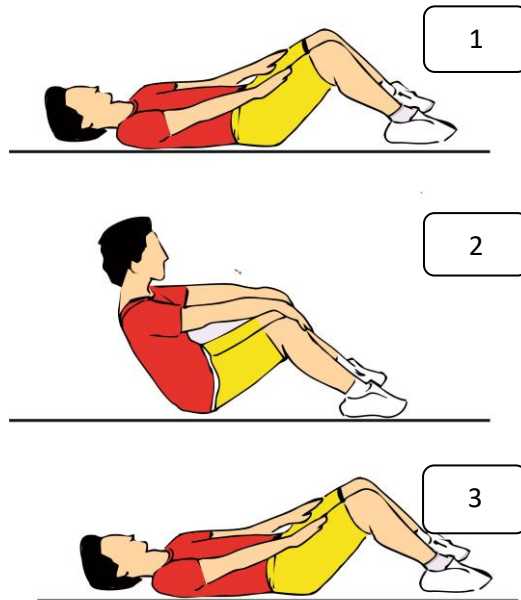
##### c. Pelaksanaan

- 1) Atlet terlentang di tempat yang datar.
- 2) Posisi kaki di tekuk.

- 3) Kedua tangan diletakkan di paha.
  - 4) Jika terdengar aba-aba lakukan baring duduk sampai kedua tangan berada di atas lutut selama 1 menit.
- d. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dari tes fisik ini adalah

- 1) Putra  
Validitas 0,954  
Reliabilitas 0,977
  - 2) Putri  
Validitas 0,973  
Reliabilitas 0,986
- e. Penilaian
- Testor menghitung berapa banyak *sit up* yang dilakukan selama 1 menit.



Gambar 5. *Sit Up*  
(sumber. Mackenzie, 2005: 11)

## 5. Kekuatan Punggung

### a. Tujuan

Tes fisik untuk mengukur kekuatan otot punggung adalah *back up*.

### b. Peralatan yang digunakan

- 1) Permukaan datar;
- 2) Stopwatch;
- 3) Peluit;
- 4) Alat tulis;
- 5) Blangko penilaian.

### c. Pelaksanaan

- 1) Atlet dalam posisi telungkup di atas permukaan datar/lantai.
- 2) Posisi kaki lurus.
- 3) Salah satu orang untuk menahan kaki atlet yang akan melakukan.
- 4) Kedua tangan diletakkan dibelakang kepala.
- 5) Angkat tubuh hingga tubuh sejajar atau lebih tinggi dari meja.
- 6) Jika terdengar peluit lakukan gerakan selama 1 menit.

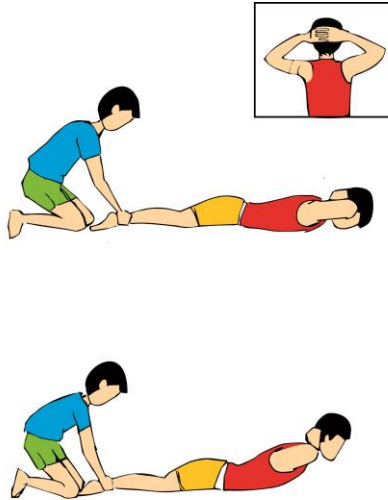
### d. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dari tes fisik ini adalah

- 1) Putra  
Validitas 0,989  
Reliabilitas 0,995
- 2) Putri  
Validitas 0,598  
Reliabilitas 0,748

e. Penilaian

Testor menghitung berapa banyak *back up* yang dilakukan selama 1 menit.



Gambar 6. *Back up*  
(Sumber. Dok pribadi)

## 6. Power Tungkai

Tes fisik untuk mengukur power tungkai adalah *Standing Triple Jump*.

a. Tujuan

Test *Standing Triple Jump* kegunaannya untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai.

b. Peralatan

- 1) Lintasan lurus dan datar. Apabila permukaan yang digunakan berumput, rumput harus dalam keadaan kering;
- 2) Alat ukur;
- 3) Penanda batas;
- 4) Alat tulis;
- 5) Blangko penilaian.

c. Prosedur

- 1) Atlet berdiri di belakang garis batas, kedua kaki dalam posisi sejajar.
- 2) Tanpa menggunakan awalan, melompat kedepan dengan dua kaki sebagai tolakan keemudian mendarat dengan satu kaki dan kaki yang lain berada diatas/melayang.
- 3) Kemudian dilanjutkan kaki yang lain secara bergantian.
- 4) Lompatan dilakukan sebanyak 3 langkah, kemudian kembali ke sikap awal.
- 5) Jarak lompatan dihitung dari garis batas sampai dengan batas terdekat bagian anggota badan yang menyentuh matras/lantai.

d. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dari tes fisik ini adalah

1) Putra

Validitas 0,812

Reliabilitas 0,896

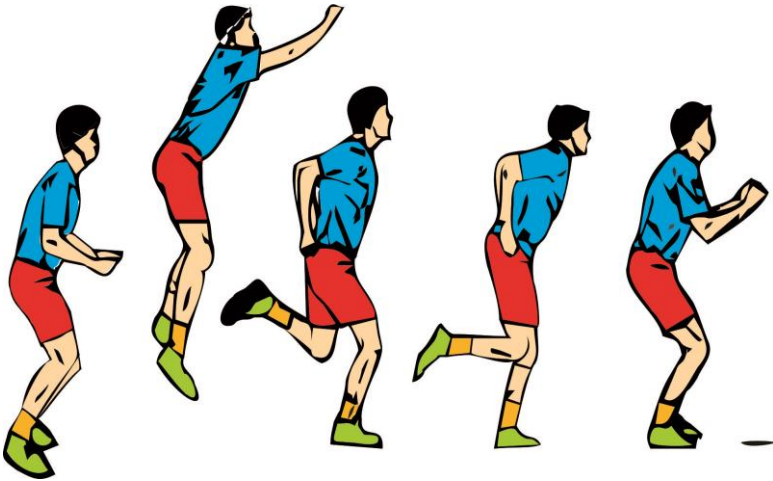
2) Putri

Validitas 0,864

Reliabilitas 0,927

e. Penilaian

Catatlah jarak yang terjauh dari lompatan dengan ketelitian dua angka dibelakang koma.



Gambar 7. *Standing Triple Jump*  
(Sumber. David Edell, 2009)

## 7. Kelincahan

Tes fisik untuk kelincahan adalah *Shuttle Run*.

### a. Tujuan:

Untuk mengukur kemampuan kelincahan atlet pencak silat.

### b. Peralatan

- 1) Permukaan datar 10 meter;
- 2) Penanda batas;
- 3) Bendera;
- 4) *Stopwatch*;
- 5) Alat tulis;
- 6) Blangko penilaian.

### c. Prosedur Pelaksanaan:

- 1) Pada aba-aba “bersedia” Atlet berdiri di belakang garis tengah menghadap garis pertama.
- 2) Pada aba-aba “siap” atlet lari dengan start berdiri.
- 3) Dengan aba-aba “ya” atlet segera berlari menuju ke garis pertama dan setelah kedua kaki melewati garis pertama

segera berbalik dan menuju ke garis tengah kemudian atlet berlari lagi dari garis tengah menuju garis kedua dan kembali ke garis tengah, dihitung satu kali.

- 4) Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter.

d. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dari tes fisik ini adalah

- 1) Putra

Validitas 0,420

Reliabilitas 0,590

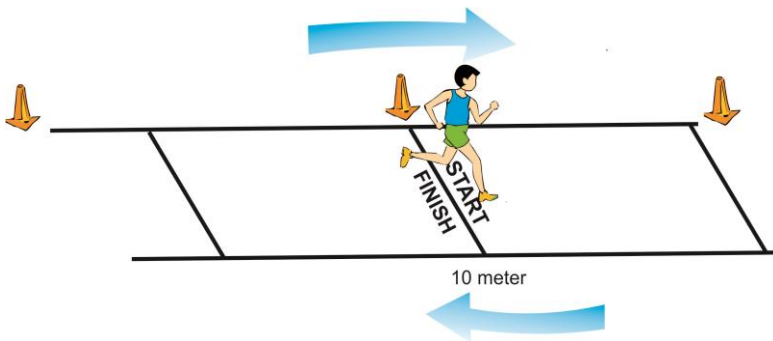
- 2) Putri

Validitas 0,980

Reliabilitas 0,990

e. Penilaian

Setelah melewati *finish* di garis tengah, pencatat waktu dihentikan.



Gambar 8. *Shuttle Run*

(dok. pribadi)

## 8. Tes Daya Tahan Anaerobik

Tes fisik daya tahan anaerobik adalah *Sprint* (lari cepat) 300 meter.



a. Tujuan

Untuk mengukur daya tahan anaerobik.

b. Alat yang digunakan

- 1) Lintasan lari 300 meter;
- 2) Penanda batas untuk *start* dan *finish*;
- 3) *Stopwatch*;
- 4) Bendera start;
- 5) Alat tulis;
- 6) Blangko penilaian.

c. Prosedur pelaksanaan

- 1) Atlet siap di belakang garis *start* dengan *start* berdiri.
- 2) Dengan diangkatnya bendera start atlet lari secepat-cepatnya dalam menempuh jarak 300 meter sampai melewati garis *finish*.
- 3) Kecepatan lari dihitung dari diangkatnya bendera sampai salah satu anggota badan melewati garis *finish*.
- 4) Jika terjadi kesalahan maka tes boleh dilakukan dua kali.

d. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dari tes fisik ini adalah

1) Putra

Validitas 0,984

Reliabilitas 0,990

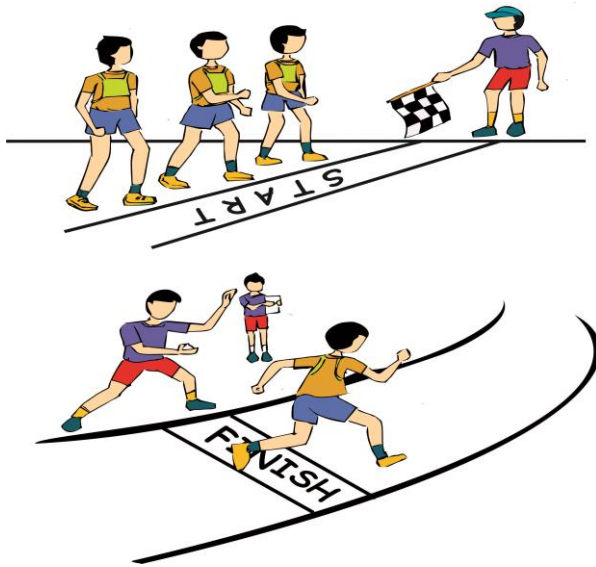
2) Putri

Validitas 0,968

Reliabilitas 0,984

e. Penilaian

Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.



Gambar 9. *Sprint 300 meter*  
(sumber. Depdiknas, 2003: 17)

## 9. Daya Tahan Aerobik

### a. Tujuan

Untuk mengetahui berapa banyak seseorang memerlukan oksigen untuk melakukan kerja maksimal.

### b. Peralatan yang digunakan

- 1) Lintasan datar 20 meter;
- 2) Penanda batas;
- 3) Pemutar musik untuk irama *bleep test*;
- 4) Alat tulis;
- 5) Blangko penilaian.

### c. Prosedur pelaksanaan

- 1) Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet

tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada level bolak-balik tersebut.

- 2) Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir level, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
- 3) *Start* dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis *start*. Dengan mendengarkan irama musik bleep atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
- 4) Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
- 5) Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada level dan balikan tersebut.
- 6) Setelah atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, atlet tidak boleh terus berhenti, tetapi tetap meneruskan lari pelan-pelan selama 3-5 menit untuk *cooling down*.

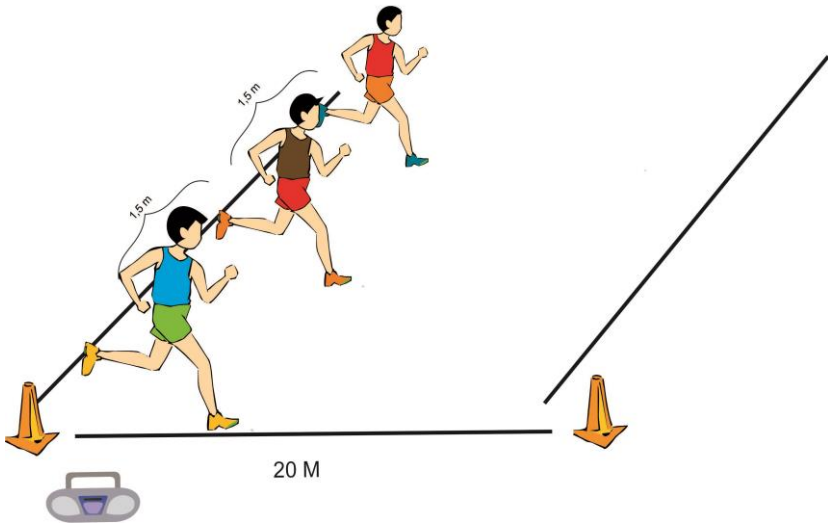
d. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas dari tes fisik ini adalah

- 1) Putra  
Validitas 0,583  
Reliabilitas 0,734
- 2) Putri  
Validitas 0,977  
Reliabilitas 0,988

e. Penilaian

Testor mencatat berapa kali atlet mampu melakukan tes bleep sesuai irama yang sudah ada.



Gambar 10. *Bleep Test*  
(dok. Pribadi)

## **BAB IV**

### **PETUNJUK PENGELOLAAN TES DAN PENGUKURAN**

Setiap atlet dan pelatih yang akan melakukan tes dan pengukuran harus mengikuti setiap petunjuk dan pelaksanaan tes. Petunjuk pengelolaan tes dan pengukuran disusun secara sistematis agar saat atlet dan pelatih melakukan serangkaian tes dapat melakukan dengan maksimal. Serangkaian pengelolaan tes dan pengukuran juga harus sesuai prosedur pelaksanaan tes yang ada. Dengan mengikuti petunjuk pengelolaan tes dan pengukuran diharapkan hasil yang di dapat membantu pelatih menilai mengevaluasi serta merencanakan program latihan kondisi fisik dengan baik. Berikut ini merupakan petunjuk dan pengelolaan tes yang harus diikuti:

#### **A. Prinsip Dasar**

Penyelenggaraan tes fisik harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan satu persatu.
- b. Tenggang waktu yang diberikan untuk perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya minimal 2 menit. Kecuali dari *Sprint* 300 meter menuju *Bleep Tes* maka jeda waktu minimal yang diberikan adalah 5 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan dan berurutan tanpa harus melewati butir-butir tes yang lain.

#### **B. Mengatur penyelenggaraan tes**

Untuk mengatur penyelenggaraan tes fisik ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu:

a. Prasarana

Prasaran yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter, 300 meter, dan bleep tes. jalan atau tempat yang luas dapat juga digunakan sebagai tempat tes lari yang penting aman dari lalu lintas. Untuk butir tes yang lain tidak memerlukan tempat khusus yang perlu diperhatikan jaraknya harus berdekatan.

b. Peserta

Testor harus mengetahui jumlah peserta putra dan jumlah peserta putri, jika sebelum dimulai tes peserta masih tercampur antara laki-laki dan perempuan.

c. Waktu

Pertimbangkan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes. pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah peserta dalam setiap gelombang berdasarkan tersediannya peralatan tes.

d. Pengaturan Pelaksanaan

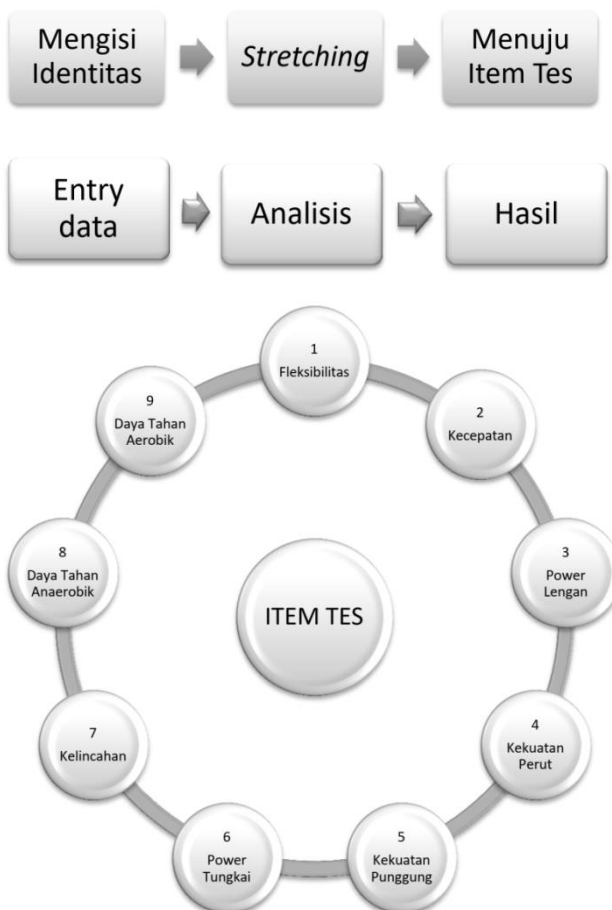
Peserta harus mengikuti aturan yang sudah ditentukan sebelum dan saat melakukan tes, berikut ini aturan-aturan yang harus diikuti setiap peserta tes, antara lain:

- 1) Sebelum peserta mengikuti tes, peserta harus makan terlebih dahulu, minimal 2 jam sebelum melaksanakan tes. Agar saat melakukan seluruh rangkaian tes dapat dilakukan dengan optimal.
- 2) Menggunakan pakaian olahraga dan bersepatu.
- 3) Peserta harus dalam kondisi yang prima.
- 4) Memperhatikan instruksi yang diberikan dengan seksama.

5) Mempersiapkan air minum secukupnya.

### C. Alur tes

Alur tes ini merupakan petunjuk arah dalam melakukan tes fisik atlet pencak silat. Seluruh alur tes fisik ini harus diikuti sesuai dengan petunjuk yang sudah ditetapkan tanpa harus terputus-putus dan melewati setiap itemnya. Berikut ini merupakan alur pelaksanaan tes yang harus diikuti setiap peserta tes.



Gambar 11. Alur tes  
(dok. Pribadi)





## BAB V

### PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian dalam tes fisik bagi atlet pencak silat dewasa kategori tanding yang telah mengikuti serangkaian jenis tes dinilai dengan menggunakan norma (untuk menentukan klasifikasi tingkatan fisik yang dicapai atlet). Serangkaian jenis tes yang sudah dilakukan akan diberikan penilaian berdasarkan kemampuan fisik masing-masing atlet.

#### A. Tabel Nilai

Setelah data kasar terkumpul, perlu dilakukan penilaian terhadap hasil yang diperoleh atlet setelah mengikuti serangkaian tes fisik. Berikut ini merupakan tabel nilai tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding.

##### 1. Fleksibilitas

Tabel 2. Table Nilai Fleksibilitas (cm)

Jenis Kelamin	Penilaian	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
	Prestasi Nilai	5	4	3	2	1
<b>Putra</b>		< 0	0— 2.1	2.2— 4.3	4.4— 6.4	> 6.4
<b>Putri</b>		< 0	0— 1.5	1.6— 3.1	3.2— 4.6	> 4.6

##### 2. *Sprint* 40 meter

Tabel 3. Table Nilai *Sprint* 40 meter (detik)

Jenis Kelamin	Penilaian	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
	Prestasi Nilai	5	4	3	2	1

<b>Putra</b>	< 5.08	5.08— 5.60	5.61— 6.13	6.14— 6.65	> 6.65
<b>Putri</b>	< 5.94	5.94— 6.63	6.64— 7.33	7.34— 8.02	> 8.02

3. *Push Up* 30 detik

Tabel 4. Table Nilai *Push Up* 30 detik

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Penilaian</b>	<b>Sangat Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Sedang</b>	<b>Kurang</b>	<b>Sangat Kurang</b>
	<b>Prestasi Nilai</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Putra</b>		> 53	45— 53	37—44	27—36	< 27
<b>Putri</b>		> 39	33— 39	27—32	19—26	< 19

4. *Sit Up* 1 menit

Tabel 5. Table Nilai *Sit Up* 1 menit

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Penilaian</b>	<b>Sangat Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Sedang</b>	<b>Kurang</b>	<b>Sangat Kurang</b>
	<b>Prestasi Nilai</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Putra</b>		> 86	72— 86	56—71	40—55	< 40
<b>Putri</b>		> 77	63— 77	49—62	34—48	< 34

5. *Back Up* 1 menit

Tabel 6. Table Nilai *Back Up* 1 menit

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Penilaian</b>	<b>Sangat Baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Sedang</b>	<b>Kurang</b>	<b>Sangat Kurang</b>
	<b>Prestasi Nilai</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Putra</b>		> 125	106— 125	87—105	67—86	< 67
<b>Putri</b>		> 106	93— 106	78—92	62—77	< 62

6. *Standing Triple Jump*

Tabel 7. Table Nilai *Standing Triple Jump* (meter)

Jenis Kelamin	Penilaian	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
	Prestasi Nilai	5	4	3	2	1
Putra		> 7.34	6.75 — 7.34	6.15— 6.74	5.54— 6.14	< 5.54
Putri		> 6.00	5.55 — 6.00	5.10— 5.54	4.63— 5.09	< 4.63

7. *Shuttle Run*

Tabel 8. Table Nilai *Shuttle Run* (detik)

Jenis Kelamin	Penilaian	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
	Prestasi Nilai	5	4	3	2	1
Putra		< 9.50	09.5 0— 10.5 1	10.52— 11.52	11.53— 12.53	> 12.53
Putri		< 10.75	10.7 5— 11.5 6	11.57— 12.37	12.38— 13.17	> 13.17

8. *Sprint 300 meter*

Tabel 9. Table Nilai *Sprint 300 meter* (menit)

Jenis Kelamin	Penilaian	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
	Prestasi Nilai	5	4	3	2	1
Putra		< 42.95	42.9 5— 50.2 1	50.22— 57.46	57.47 — 1.04.7 1	> 1.04.71

<b>Putri</b>	< 53.80	53.80— 1.05.39	1.05.40— 1.16.97	1.16.98— 1.28.56	> 1.29.56
--------------	---------	-------------------	---------------------	---------------------	--------------

### 9. Bleep Test

Tabel 10. Table Nilai Bleep Test

Jenis Kelamin	Penilaian	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
	Prestasi Nilai	5	4	3	2	1
<b>Putra</b>		> 11/1	9/4—11/1	7/7—9/3	5/8— 7/6	< 5/8
<b>Putri</b>		> 8/2	6/8—8/2	5/3—6/7	3/6— 5/2	< 3/6

Penjelasan: Untuk *Bleep Test* setelah tanda (/) merupakan penjelasan dari repetisi level sebelumnya. Sebagai contoh jika 11/3 artinya level 11 repetisi ke 3 (blangko *Bleep Test* terlampir).

### B. Tabel Norma

Table norma digunakan untuk mengklasifikasikan kemampuan fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding yang telah mengikuti serangkaian jenis tes yang diberlakukan untuk putra dan putri.

Table 11. Tabel Norma

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	38—45	Sangat Baik
2	31—37	Baik
3	24—30	Cukup
4	17—23	Kurang
5	9—16	Sangat Kurang

### C. Cara Menilai

#### 1. Hasil Kasar

Prestasi setiap jenis tes fisik atlet pencak silat yang telah mengikuti serangkaian tes (data kasar) bisa dilihat dalam tabel norma sesuai jenis tes yang dilakukan. Karena setiap jenis tes fisik atlet pencak silat kategori tanding ini memiliki perbedaan satuan ukuran, waktu, dan jumlah. Sebagai contoh:

- a. Untuk *Side Splite* dan *Standing Triple Jump* menggunakan ukuran dalam bentuk centimeter dan meter.
- b. Untuk *Sprint* 40 meter, *Shuttle Run*, dan *Sprint* 300 meter menggunakan waktu.
- c. Untuk *Bleep Tes* menggunakan level lari sesuai blangko *Bleep Tes*.
- d. Sedangkan *Push Up*, *Sit Up*, dan *Back Up* menggunakan jumlah.

Untuk itu, prestasi setiap jenis tes harus disesuaikan dengan jenis tes yang dilakukan.

#### 2. Nilai tes

Setelah hasil kasar tes di dapat, data sudah bisa disesuaikan dengan norma tes yang sudah tercantum dalam tabel norma. Para pelatih harus cermat saat pengukuran, pencatatan waktu, dan penghitungan jumlah hasil dari jenis tes fisik yang dilakukan. Jika terjadi kesalahan saat pengukuran, pencatatan waktu, dan perhitungan jumlah hasil dalam tes fisik, maka akan mempengaruhi klasifikasi prestasi kondisi fisik atlet.

### D. Cara Penggunaan Tabel dan Norma

Untuk memudahkan atlet (putra dan putri) saat mengikuti serangkaian jenis tes fisik atlet pencak silat dewasa ini, maka perlu

diberikan contoh cara menggunakan tabel nilai dan tabel norma tes. Seperti contoh:

Tabel 12. Formulir Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding

<b>Formulir Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding</b>				
<b>Nama :</b>		<b>Jenis kelamin :</b> putra/putri*		
<b>Umur : Tahun</b>		<b>Berat badan :</b> kg		
		<b>Tinggi badan :</b> cm		
<b>No</b>	<b>Jenis Tes</b>	<b>Hasil</b>	<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>
1	<i>Side Split</i>	3 cm	3	Sedang
2	<i>Sprint 40 meter</i>	5.24 detik	4	Baik
3	<i>Push Up 30 detik</i>	28 kali	5	Sangat Baik
4	<i>Sit Up 1 menit</i>	60 kali	3	Sedang
5	<i>Back Up 1 menit</i>	90 kali	3	Sedang
6	<i>Standing Triple Jump</i>	7.10 meter	4	Baik
7	<i>Shuttel Run</i>	22.15 detik	3	Sedang
8	<i>Sprint 300 Meter</i>	45.73 detik	4	Baik
9	<i>Bleep Test</i>	6/1 level	2	Kurang
<b>Jumlah Nilai</b>			<b>31</b>	
<b>Klasifikasi Total</b>		<b>Baik</b>		

1. Penggunaan tabel nilai

Beberapa jenis tes memiliki perbedaan satuan (kali, detik, meter, cm, dan level). Untuk itu, dari beberapa perbedaan hasil satuan harus diberi nilai sehingga hasil dari kesembilan jenis tes fisik itu mempunyai nilai yang seragam.

2. Penggunaan tabel norma

Untuk melihat klasifikasi hasil tes fisik yang sudah dilakukan, dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kesembilan jenis tes dengan tabel norma.





## **BAB VI**

### **PENUTUP**

Pesilat kategori tanding diharapkan menjalani serangkaian tes fisik untuk mengetahui perkembangan fisiknya sebelum bertanding. Tes fisik pencak silat ini merupakan suatu alat yang digunakan untuk menilai kemampuan fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. Dengan dilakukannya serangkaian tes di atas, pelatih dapat mengontrol perkembangan fisik atlet sehingga dalam pelaksanaan program latihan pelatih akan memberikan program latihan fisik yang baik sebelum mengikuti pertandingan.

Jenis-jenis tes tersebut digunakan untuk menilai dan mengevaluasi fisik atlet pencak silat kategori tanding. Seluruh rangkaian tes fisik ini sudah disesuaikan dengan karakteristik pencak silat kategori tanding. Rangkaian tes yang dilakukan harus sesuai dengan prosedur pelaksanaan yang sudah ada. Mengingat sebagian besar pelatih sudah merencanakan program latihan fisik yang baik, maka sudah seharusnya tes fisik juga dilaksanakan secara berkala dan teratur.

Demikianlah panduan tes fisik pencak silat dewasa kategori tanding ini disusun sebagai panduan mengukur dan mengevaluasi kondisi fisik atlet sebelum mengikuti pertandingan dengan harapan dapat meraih prestasi yang optimal dalam pertandingan.



LAMPIRAN-  
LAMPIRAN

Lampiran 1.

## FORMULIR TES FISIK ATLET PENCAK SILAT DEWASA KATEGORI TANDING

<b>Formulir Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding</b>			
<b>Nama :</b>		<b>Jenis kelamin : putra/putri</b>	
<b>Umur :            tahun</b>		<b>Berat badan :            kg</b>	
		<b>Tinggi badan :            cm</b>	
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai
1	<i>Side Splite</i>	cm	
2	<i>Sprint 40 meter</i>	detik	
3	<i>Push Up 30 detik</i>	kali	
4	<i>Sit Up 1 menit</i>	kali	
5	<i>Back Up 1 menit</i>	kali	
6	<i>Standing Triple Jump</i>	meter	
7	<i>Shuttel Run</i>	detik	
8	<i>Sprint 300 Meter</i>	detik	
9	<i>Bleep Test</i>	level	
<b>Jumlah Nilai</b>			
<b>Klasifikasi</b>			

Nama Atlet

X(.....)

Lampiran 2.

**BLANGKO BLEEP TEST ATLET PENCAK SILAT DEWASA  
KATEGORI TANDING**

**Nama** :Berat Badan:  
**Jenis Kelamin** :Tinggi Badan:

Level 1	1 2 3 4 5 6 7
Level 2	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 3	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Level 21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

---

**BLANGKO *BLEEP TEST* ATLET PENCAK SILAT DEWASA  
KATEGORI TANDING**

**Nama** : **Berat Badan:**  
**Jenis Kelamin** : **Tinggi Badan:**

Level 1	1 2 3 4 5 6 7
Level 2	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 3	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Level 21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

**BLANGKO *BLEEP TEST* ATLET PENCAK SILAT DEWASA  
KATEGORI TANDING**

**Nama** : **Berat Badan:**  
**Jenis Kelamin** : **Tinggi Badan:**

Level 1        1 2 3 4 5 6 7  
Level 2        1 2 3 4 5 6 7 8  
Level 3        1 2 3 4 5 6 7 8  
Level 4        1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Level 5        1 2 3 4 5 6 7 8 9  
Level 6        1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Level 7        1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Level 8        1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Level 9        1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Level 10       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
Level 11       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12  
Level 12       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12  
Level 13       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13  
Level 14       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13  
Level 15       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13  
Level 16       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
Level 17       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14  
Level 18       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15  
Level 19       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15  
Level 20       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16  
Level 21       1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

---

**BLANGKO *BLEEP TEST* ATLET PENCAK SILAT DEWASA  
KATEGORI TANDING**

**Nama** : **Berat Badan:**  
**Jenis Kelamin** : **Tinggi Badan:**

Level 1	x1 2 3 4 5 6 7
Level 2	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 3	1 2 3 4 5 6 7 8
Level 4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Level 6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Level 8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
Level 11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Level 13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Level 16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Level 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
Level 20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Level 21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16



Lampiran 3

Berikut ini merupakan prediksi VO<sub>2</sub> Max dalam *Bleep Tes*.

Tingkat (Level)x	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>1</b>	1	17,2	<b>2</b>	1	20,0
	2	17,6		2	20,4
	3	18,0		3	20,8
	4	18,4		4	21,2
	5	18,8		5	21,6
	6	19,2		6	22,0
	7	19,6		7	22,4
<b>3</b>	1	23,2	<b>4</b>	8	22,8
	2	23,6		1	26,4
	3	24,0		2	26,8
	4	24,4		3	27,2
	5	24,8		4	27,2
	6	25,2		5	27,6
	7	25,6		6	28,0
	8	26,0		7	28,7
<b>5</b>	1	29,8	<b>6</b>	8	29,1
	2	30,2		9	29,5
	3	30,6		1	33,2
	4	31,0		2	33,6
	5	31,4		3	33,9
			4	34,3	
			5	34,7	

	6	31,8		6	35,0
	7	32,4		7	35,4
	8	32,6		8	35,7
	9	32,9		9	36,0
				10	36,4
	1	36,8		1	40,2
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,5		4	41,1
	5	38,2		5	41,5
<b>7</b>	6	38,5	<b>8</b>	6	41,8
	7	38,9		7	42,0
	8	39,2		8	42,2
	9	39,6		9	42,6
	10	39,9		10	42,9
				11	43,3
Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak-Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
	1	43,6		1	47,1
	2	43,9		2	47,4
	3	44,2		3	47,7
	4	44,5		4	48,0
<b>9</b>	5	44,9	<b>10</b>	5	48,4
	6	45,2		6	48,7
	7	45,5		7	49,0
	8	45,8		8	49,3
	9	46,2		9	49,6

	10	46,5		10	49,9
	11	46,8		11	50,2
<b>11</b>	1	50,5	<b>12</b>	1	54,0
	2	50,8		2	54,3
	3	51,1		3	54,5
	4	51,4		4	54,8
	5	51,6		5	55,1
	6	51,9		6	55,4
	7	52,2		7	55,7
	8	52,5		8	56,0
	9	52,8		9	56,3
	10	53,1		10	56,5
	11	53,4		11	56,8
	12	53,7		12	57,1
<b>13</b>	1	57,4	<b>14</b>	1	60,8
	2	57,6		2	61,1
	3	57,9		3	61,4
	4	58,2		4	61,7
	5	58,5		5	62,0
	6	58,7		6	62,2
	7	59,0		7	62,5
	8	59,3		8	62,7
	9	59,5		9	63,0
	10	59,8		10	63,2
	11	60,0		11	63,5
	12	60,3		12	63,8
	13	60,6		13	64,0

Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max	Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>15</b>	1	64,3	<b>16</b>	1	67,8
	2	64,4		2	68,0
	3	64,8		3	68,3
	4	65,1		4	68,5
	5	65,3		5	68,8
	6	65,6		6	69,0
	7	65,9		7	69,3
	8	66,2		8	69,5
	9	66,5		9	69,7
	10	66,7		10	69,9
	11	66,9		11	70,2
	12	67,2		12	70,5
	13	67,5		13	70,7
<b>17</b>	1	71,2		<b>18</b>	14
	2	71,4	1		74,6
	3	71,6	2		74,8
	4	71,9	3		75,0
	5	72,2	4		75,3
	6	72,4	5		75,6
	7	72,6	6		75,8
	8	72,9	7		76,0
	9	73,2	8		76,2
	10	73,4	9		76,5
	11	73,6	10		76,7
	12	73,9	11		76,9
	13	74,2	12		77,2
			13	77,4	

	14	74,4		14	77,6
				15	77,9
<b>19</b>	1	78,1	<b>20</b>	1	81,5
	2	78,3		2	81,8
	3	78,5		3	82,0
	4	78,8		4	82,2
	5	79,0		5	82,4
	6	79,2		6	82,6
	7	79,5		7	82,8
	8	79,7		8	83,0
	9	79,9		9	83,2
	10	80,2		10	83,5
	11	80,4		11	83,7
	12	80,6		12	83,9
	13	80,8		13	84,1
	14	81,0		14	84,3
	15	81,3		15	84,5
			16	84,8	

Tingkat (Level)	Bolak- Balik	Prediksi VO <sub>2</sub> Max
<b>21</b>	1	85,0
	2	85,2
	3	85,4
	4	85,6
	5	85,8
	6	86,1
	7	86,3
	8	86,5
	9	86,7
	10	86,9
	11	87,2
	12	87,4
	13	87,6
	14	87,8
	15	88,0
	16	88,2

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

## DAFTAR PUSTAKA

- Awan Hariono. (2010). Sistem energi dalam pencak silat. *Jurnal olahraga*, volume 33, NO. 1, 50 – 62 hlm 4 ISSN: 0215-8884.
- Bompa, T.O. (2009). *Theory and methodology of training. The key to athletic performance*, (4<sup>th</sup>ed.). Dubuque, iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Brian Mackenzie. (2005). *101 performance evaluation tests*. London: Electric word plc.
- David Edell. (2009). **Standing Jumps. Diambil dari [http://www.athleticadvisor.com/Weight\\_Room/standing\\_jump\\_s.htm](http://www.athleticadvisor.com/Weight_Room/standing_jump_s.htm) pada tanggal 16 Februari 2015.**
- Depdiknas. (2003). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat pengembangan kualitas jasmani.
- Harsuki, MA. (2003). *Perkembangan olahraga terkini*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Kemendikbud. (2013). *Pedoman tesis dan disertasi*. UNY: Program Pascasarjana.
- Ngatman. (2003). Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani, *Olahraga Majalah Ilmiah*, Volume 9 Agustus 2006, 195-214.
- PB IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Hasil Munas XII IPSI Tahun 2012*. Jakarta: Padepokan Pencak Silat Indonesia.











**Pengantar:**

**Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes., AIFO.**  
**Guru Besar dalam bidang Ilmu Pendidikan Olahraga**

# *Dinamika* **Merdeka Belajar** **dan Merdeka Olahraga**

PADA MASA PANDEMIC COVID - 19



**Editor:**

**Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.**  
**Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., S.E., M.Si.**  
**Rifqi Festiawan, S.Pd., M.Pd., AIFO.**  
**Pinton Setya Mustafa, M.Pd.**

*Abdul Aziz Hakim - Rahma Dewi - Cahniyo Wijaya Kuswanto  
Setiya Yunus Saputra - Jonni Siahaan - Eka Kurnia Darisman  
Nasikhin - Evy Ramadina - Muchamad Arif Al Ardha - Arga  
Alventur Baun - Adi Rahadian - Wahyu Indra Bayu - Sudiharto  
Muhamad Syamsul Taufik - Faisal Kusuma Hadi - Maria Andriani  
Barek Ladjar - Nurkadri Zikrurrahmat - Silvi Aryanti - Dwi Cahyo  
Kartiko - Corneli Gaite - Sabaruddin Yunis Bangun - Heri Nugroho  
Dena Widyawan - Dewi Anggraeni - Topo Yono - Ratno Susanto*



**Pengantar:**

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes.,AIFO.  
Guru Besar dalam bidang Ilmu Pendidikan Olahraga

# **DINAMIKA MERDEKA BELAJAR DAN MERDEKA OLAHRAGA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Abdul Aziz Hakim, dkk. - Rahma Dewi -  
Cahniyo Wijaya Kuswanto - Setiya Yunus Saputra -  
Jonni Siahaan - Eka Kurnia Darisman - Nasikhin -  
Evy Ramadina - Muchamad Arif Al Ardha - Arga -  
Alventur Baun - Adi Rahadian - Wahyu Indra Bayu -  
Sudiharto - Muhamad Syamsul Taufik -  
Faisal Kusuma Hadi - Maria Andriani Berek Ladjar -  
Nurkadri - Zikrurrahmat - Silvi Aryanti -  
Dwi Cahyo Kartiko - Corneli Gaite -  
Sabaruddin Yunis Bangun - Heri Nugroho -  
Dena Widyawan - Dewi Anggraeni - Topo Yono -  
Ratno Susanto

**Editor:**

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.  
Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., S.E., M.Si.  
Rifqi Festiawan, S.Pd., M.Pd., AIFO.  
Pinton Setya Mustafa, M.Pd.



**Dinamika Merdeka Belajar dan Merdeka Olahraga pada  
Masa Pandemi Covid-19**

Copyright © Abdul Aziz Hakim, dkk., 2021  
Hak cipta dilindungi undang-undang  
*All right reserved*

Editor: Adi Wijayanto, dkk.  
Layouter: Muhamad Safi'i  
Desain cover: Dicky M. Fauzi  
Penyelaras akhir: Saiful Mustofa  
ix + 219 hlm: 14 x 21cm  
Cetakan: Pertama, Maret 2021  
ISBN: 978-623-6704-77-6

**Anggota IKAPI**

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

**Akademia Pustaka**

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung  
Telp: 081216178398  
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com  
Website: www.akademiapustaka.com

## Kata Pengantar

Pertama-tama marilah kita Panjatkan Puji dan Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas Kasih dan Rahmat-Nya buku Bunga Rampai dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Buku ini ditulis oleh para penulis dari berbagai institusi atau lembaga pendidikan yang berprofesi sebagai guru maupun dosen bidang keolahragaan yang tersebar di seluruh Nusantara dari Sabang sampai Merauke dan dari Miangas sampai ke Pulau Rote. Isi buku Bunga Rampai ini, semuanya mengungkap pengalaman empiris dari para penulis selama menjalankan profesi di sekolah maupun di kampus. Bidang keolahragaan secara garis besar diklasifikasi menjadi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi sebagaimana amanah Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Pandemi Covid-19 yang belum berakhir hingga saat ini di Indonesia menjadi tantangan tersendiri untuk menyiapkan generasi muda atau tunas bangsa menjadi SDM unggul. Untuk itu diperlukan percepatan atau pemikiran disrupsi dan upaya maksimal memberdayakan segala sumber daya yang tersedia, misalnya guru olahraga di sekolah, sangat diharapkan dapat mengelola fasilitas atau sarana dan prasarana belajar agar proses belajar dari dapat menyenangkan siswa. Proses belajar pendidikan olahraga harus didisain sedemikian rupa, menarik untuk diikuti atau dialami siswa. Proses belajar pendidikan olahraga secara daring ini berdasarkan pengakuan banyak siswa

sangat membosankan, jenuh dan tidak ada motivasi yang tinggi untuk belajar secara mandiri guna pencapaian hasil belajar yang optimal.

Proses belajar pendidikan olahraga yang monoton dan tidak menarik akan melengkapinya kejenuhan atau kebosanan siswa untuk mau belajar dengan sungguh-sungguh. Kondisi belajar yang monoton tentu dapat menyebabkan siswa untuk belajar mandiri dan malas mengikuti pelajaran secara mandiri dengan baik. Kondisi belajar yang monoton, tidak menarik dan jangan dibiarkan dalam waktu relatif lama oleh karena berdampak pada penurunan kualifikasi siswa dan sangat mungkin juga berimbas pada guru pendidikan olahraga.

Upaya untuk mempertahankan kualitas pendidikan yang diukur dari tingkat capaian hasil belajar di tengah Pandemi Covid-19 tentu menjadi target dari para penulis Bunga Rampai ini yang dijabarkan dalam berbagai topik sebagaimana tututan kurikulum pendidikan olahraga di sekolah dimana ada tiga klasifikasi yang menjadi target hasil belajar yaitu domain kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan/skill) dan afektif (pembentukan karakter). Ketiga domain ini saling terkait untuk mewujudkan capaian hasil belajar. Secara garis besar ukuran yang dapat digunakan dari tiga domain tersebut adalah meningkatnya pengetahuan murid melalui apa yang dipelajari, meningkatnya penguasaan siswa akan keterampilan gerak dan/atau olahraga. Hal ini tidak luput dari pemikiran penulis untuk membahasnya sehingga buku Bunga Rampai menjadi menarik bagi setiap pembaca.

Demikianlah beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai penguatan dan penutup kata pengantar pada buku ini, semoga dengan hadirnya buku bunga rampai

ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan para pembaca secara khusus para guru pendidikan olahraga di sekolah dan berharap agar terus-menerus dapat menuliskan pemikiran empirisnya dalam buku bunga rampai lainnya. Buku adalah jendela dunia, dan kelak buku ini menjadi harta warisan yang sangat berharga buat tunas bangsa Indonesia di masa akan datang.

Jakarta, 20 Februari 2020

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes., AIFO  
Guru Besar dalam bidang Ilmu Pendidikan Olahraga



# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>vi</b>

## **BAB I**

### **REGULASI DAN STRATEGI PENJAS DAN IKOR SELAMA PANDEMI COVID-19**

<b>PENTINGNYA DUKUNGAN REGULASI DALAM PENGEMBANGAN INDUSTRI OLAHRAGA</b> .....	<b>1</b>
Abdul Aziz Hakim (Universitas Negeri Surabaya)	
<b>STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK</b> .....	<b>9</b>
Rahma Dewi(Universitas Negeri Medan)	
<b>ANALISIS PEMBELAJARAN DAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA PIAUD PADA MATA KULIAH PENJAS DI MASA PANDEMI</b> .....	<b>17</b>
Cahniyo Wijaya Kuswanto (UIN Raden Intan Lampung)	
<b>MENEROPONG ATLET NASIONAL DI MASA PANDEMI COVID-19</b> .....	<b>27</b>
Setiya Yunus Saputra (Universitas Muhammadiyah Malang)	

## **BAB II**

### **BERPIKIR DISRUPSI DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI UNTUK PRESTASI**

<b>BERPIKIR DISRUPSI MELALUI PENDEKATAN MERDEKA BELAJAR DAN GURU SEBAGAI PENGGERAK PADA PENDIDIKAN JASMANI MENUJU HIDUP SEHAT DAN BUGAR</b> .....	<b>33</b>
Jonni Siahaan (Universitas Cenderawasih Papua)	

<b>MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI MAHASISWA DI MASA PANDEMI.....</b>	<b>43</b>
Eka Kurnia Darisman (Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)	
<b>FRUSTASI, MOTIVASI DAN PRESTASI BEROLAH RAGA PADA MASA PANDEMI (COVID-19).....</b>	<b>51</b>
Nasikhin (Kantor Kementerian Agama Kabupaten Batang Jawa Tengah)	
<b>MANAJEMEN KELAS DALAM OPTIMALISASI <i>SELF REGULATED LEARNING</i> PADA MASA PANDEMI.....</b>	<b>59</b>
Evy Ramadina (IAIN Tulungagung)	

### **BAB III**

<b>PENERAPAN ILMU OLAHRAGA PADA MASA PANDEMI ADAPTASI DAN IMPLEMENTASI ANALISIS BIOMEKANIKA OLAHRAGA PADA MASA PANDEMI COVID-19 .....</b>	<b>67</b>
Muchamad Arif Al Ardha (Universitas Negeri Surabaya)	
<b>KEISTIMEWAAN BODY WEIGHT TRAINING .....</b>	<b>75</b>
Arga (Mahasiswa Universitas Negeri Makassar)	
<b>TES <i>PUSH UP</i> DAN <i>SIT UP</i> MAHASISWA PUTRA PJKR DALAM MATA KULIAH TES DAN PENGUKURAN PADA MASA PANDEMI COVID 19 .....</b>	<b>85</b>
Alventur Baun_(Universitas Kristen Artha Wacana Kupang)	
<b>MERDEKA OLAHRAGA: ATLET ELIT DAN PERFORMA PRESTASI DI TENGAH PANDEMI COVID-19 .....</b>	<b>93</b>
Adi Rahadian (Universitas Pendidikan Indonesia)	

### **BAB IV**

<b>FENOMENA PENJAS DALAM BINGKAI MERDEKA BELAJAR</b>	
<b>PENDIDIKAN JASMANI DAN <i>COVID-19</i>: TANTANGAN PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU .....</b>	<b>103</b>
Wahyu Indra Bayu_(Universitas Sriwijaya)	
<b>FENOMENA PEMBELAJARAN PENJASKES SELAMA PANDEMI <i>COVID-19</i> DI ERA <i>NEW NORMAL</i> .....</b>	<b>111</b>
Sudiharto (SMPN 6 Sumenep)	

<b>MERDEKA BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI MASA PANDEMI MENUJU ADAPTASI KEBIASAN BARU .....</b>	<b>117</b>
Muhamad Syamsul Taufik (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universita Suryakencana)	
<b>MENGULIK PERAN LITERASI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19 ....</b>	<b>125</b>
Faisal Kusuma Hadi (SMKN 1 Ampelgading)	

## **BAB V**

<b>EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN PENJAS JARAK JAUH PEMBELAJARAN JARAK JAUH, KULIAH MATERI TEORI DI MASA PANDEMI.....</b>	<b>131</b>
Maria Andriani Berek Ladjar (Universitas Nusa Cendana)	
<b>AKTIFITAS MAHASISWA MERDEKA BELAJAR MENJADI PEMBELAJARAN KAMPUS.....</b>	<b>139</b>
Nurkadri (Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED)	
<b>EFEKTIFKAH MEDIA DARING DALAM PEMBELAJARAN PRAKTIK? .....</b>	<b>149</b>
Zikrurrahmat (Ketua Prodi Pendidikan Jasmani STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh)	
<b>PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM ADAPTASI <i>NEW NORMAL</i>.....</b>	<b>155</b>
Silvi Aryanti (Universitas Sriwijaya)	

## **BAB VI**

<b>TANTANGAN PENJAS DI ERA MERDEKA BELAJAR <i>SELF-PRESENTATION</i> ATLET DI INSTAGRAM SELAMA PANDEMI COVID-19.....</b>	<b>163</b>
Dwi Cahyo Kartiko (Universitas Negeri Surabaya)	
<b>PENGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA PANDEMI COVID-19.....</b>	<b>167</b>
Corneli Gaitte (PSDKU Universitas Pattimura di Kabupaten Kepulauan Aru)	

<b>ESENSI MERDEKA BELAJAR DALAM IMPLEMENTASINYA TERHADAP PEMBENTUKAN KARAKTER PESERTA DIDIK.....</b>	<b>173</b>
Sabaruddin Yunis Bangun (Universitas Negeri Medan)	
<b>FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID 19 DI SMP SE-KABUPATEN BANYUASIN TAHUN 2021 .....</b>	<b>181</b>
Heri Nugroho (SMPN 2 Banyuasin III)	

## **BAB VII**

<b>AKTIVITAS FISIK DAN SERANGAN VIRUS CORONA COVID-19 DAN AKTIVITAS FISIK .....</b>	<b>189</b>
Dena Widyawan (STKIP Situs Banten)	
<b>FUNGSI SOSIALISASI OLAHRAGA DALAM MENJAGA IMUN TUBUH DITENGAH PANDEMI COVID-19 .....</b>	<b>197</b>
Dewi Anggraeni (Universitas Jenderal Soedirman)	
<b>PENUHANAN DIGITALISASI PADA MASA COVID-19205 Topo Yono (Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember)</b>	
<b>DAMPAK PENYAKIT PARU- PARU DAN DIABETES DIMASA PANDEMI COVID-19 .....</b>	<b>213</b>
Ratno Susanto (IKIP Budi Utomo)	

**BAB I**  
**REGULASI DAN STRATEGI PENJAS DAN**  
**IKOR SELAMA PANDEMI COVID-19**

# PENTINGNYA DUKUNGAN REGULASI DALAM PENGEMBANGAN INDUSTRI OLAHRAGA

Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.<sup>1</sup>

(Universitas Negeri Surabaya)



*“Fungsi regulasi pemerintah dan kejelasan regulasi yang ada sangat diperlukan dalam pengembangan industri olahraga di masyarakat, sehingga antara satu dengan yang lainnya bisa saling support dan bersinergi”*

**I**ndustri olahraga Merupakan salah satu tema dalam peringatan Hari Olahraga Nasional tahun 2020 lalu. Ini menunjukkan keseriusan pemerintah dalam pengembangan industri olahraga Indonesia. Dengan tema ini Pemerintah mungkin berharap industri Olahraga Nasional menjadi salah satu penopang ekonomi Indonesia. Beberapa negara maju memang olahraga menjadi salah satu sumber pendapatan negara

---

<sup>1</sup> Penulis dilahirkan di Kabupaten Lumajang, Jawa Timur pada tanggal 1 Maret 1983. Beliau merupakan dosen Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya serta Pelaku Bisnis Keolahragaan dan Peneliti Kebijakan Olahraga. Penulis merupakan Sarjana Olahraga lulusan Universitas Negeri Surabaya (Unesa) di prodi Ilmu Keolahragaan Tahun 2004. setelah itu melanjutkan S2 di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS) Surakarta prodi Ilmu Keolahragaan, lulus 2008. S3 di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) Pendidikan Olahraga lulus 2018.

yang relatif besar. Biasanya mendapatkan tersebut diperoleh dari kegiatan-kegiatan atau kompetisi olahraga yang menarik perhatian Sebagian besar masyarakat. Dengan banyaknya event olahraga akan menggerakkan ekonomi olahraga. Menjadi menciptakan berbagai lapangan pekerjaan, menumbuhkan kebutuhan kebutuhan barang dan jasa yang terkait dengan event tersebut. Dengan demikian roda ekonomi bisa dikatakan bergerak.

Industri olahraga sendiri sebenarnya terdiri dari berbagai bentuk misalnya: produk alat-alat olahraga olahraga, perlengkapan olahraga, sarana dan pra prasarana, kegiatan/kejuaraan, jasa jasa profesional keolahragaan. Kalau kita lihat dari literatur yang ada cakupannya cukup luas tetapi bisa kita Sederhanakan yaitu terdiri dari barang dan jasa. Sebagaimana industri lainnya, dalam pengembangannya diperlukan berbagai macam dukungan. Dukungan bisa berasal dari pemerintah pusat pemerintah daerah maupun masyarakat pelaku industri olahraga itu sendiri. Partisipasi aktif Dari berbagai elemen tersebut sangat diperlukan, sehingga bisa saling mendukung antara satu dengan yang lainnya.

Merujuk pada tema haornas tahun 2020, bisa dikatakan ini merupakan momentum yang tepat pemerintah pusat menunjukkan peran besarnya dalam pengembangan industri olahraga di Indonesia. Peran pemerintah dalam hal ini sebagai pengambil kebijakan atau regulator penggerak atau dinamisator dan fasilitator.

### **1. Pemerintah sebagai regulator**

Peran sebagai regulator adalah menyiapkan arah dan menyeimbangkan penyelenggaraan pembangunan dan pengembangan industri Olahraga Nasional melalui penerbitan peraturan peraturan pemerintah. Peraturan-

peraturan atau regulasi ini menjadi dasar penyelenggara industri olahraga dalam menjalankan bisnisnya. Selain itu regulasi yang ada diharapkan mampu mendorong dan menciptakan iklim yang positif terhadap perkembangan industri olah raga di masyarakat.

Saat ini, industri olahraga diatur dalam undang-undang sistem keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005. Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 10 tahun 2015 tentang pembinaan dan pengembangan industri Olahraga Nasional. Berdasarkan peraturan tersebut industri olahraga Prasarana dan sarana olahraga yang diproduksi diperjualbelikan dan atau disewakan untuk masyarakat serta jasa penjualan kegiatan cabang olahraga sebagai bentuk produk utama yang dikemas secara profesional.

Prasarana dan sarana olahraga meliputi tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga atau penyelenggaraan olahraga, Peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga.

Sedangkan jasa merupakan penjualan kegiatan cabang olahraga antara lain:

1) kejuaraan nasional dan internasional; 2) Pekan Olahraga daerah, wilayah, nasional dan internasional; 3) promosi, eksibisi, dan festival olahraga, 4) Keagenan, layanan informasi dan konsultasi keolahragaan.

## **2. Pemerintah sebagai Dinamisator**

Pemerintah sebagai dinamisator adalah menggerakkan partisipasi masyarakat jika terjadi kendala kendala dalam proses pembangunan industri olahraga di daerah maupun di masyarakat, pemerintah berperan aktif melalui pemberian bimbingan,



pengarahan secara intensif melalui penyuluhan penyuluhan dan pelatihan pelatihan yang diberikan kepada masyarakat tersebut. Maka untuk mendorong perkembangan industri olah raga, peran ini harus terus dilakukan oleh pemerintah pusat maupun pemerintah daerah. Pelatihan-pelatihan, penyuluhan penyuluhan, bimbingan bimbingan perlu terus dilakukan kepada pelaku pelaku industri olahraga terutama industri industri barang dan jasa yang ada di berbagai daerah dan wilayah Indonesia yang merupakan UMKM.

### **3. Pemerintah sebagai fasilitator**

Dalam permenpora Nomor 10 tahun 2015. Pemerintah sebagai fasilitator yakni memfasilitasi antara lain penyediaan infrastruktur, pemberian fasilitas perpajakan sesuai peraturan perundang-undangan, penyiapan sumber daya manusia yang kompeten, koordinasi antar pelaku usaha industri dan antara pelaku usaha industri dengan badan usaha, dan pemberian insentif sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Berkaitan dengan penyiapan sumber daya manusia yang kompeten hal ini perlu dijabarkan lebih lanjut karena menyangkut dengan institusi-institusi penghasil sumber daya manusia keolahragaan yang kompeten dalam hal ini misalnya perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya.

Dua peraturan pemerintah di atas perlu diikuti peraturan-peraturan teknis sehingga pelaksanaannya di lapangan itu bisa dipahami dan dilaksanakan lebih mudah oleh pelaku pelaku industri olahraga. Selain itu peraturan tersebut bisa menjamin yang bersifat supportif terhadap pelaksanaan industri itu sendiri.

### **Contoh Kasus dalam Kegiatan Kejuaraan Olahraga**

Penyelenggaraan kegiatan kejuaraan olahraga selama ini mungkin lebih banyak dilakukan oleh induk induk organisasi cabang olahraga baik di tingkat pusat, provinsi maupun kabupaten/lota. Seandainya dalam kegiatan kejuaraan tersebut ada peraturan yang mewajibkan menggunakan jasa travel olahraga dalam pelayanannya kepada peserta ini akan sangat bagus bagi perusahaan jasa travel yang khusus bergerak di bidang keolahragaan. Seperti kalau kita mengikuti kejuaraan olahraga di Eropa dari 1 bulan sebelumnya, kita sudah bisa membooking Hotel, transportasi lokal hingga tujuan wisata yang akan kita kunjungi selama masa kejuaraan tersebut. Untuk Pelayanan seperti itu panitia kerjasama dengan travel agent yang khusus menyediakan jasa keolahragaan dan itu wajib dilakukan pada event-event resmi. Peraturan seperti itu sebenarnya sangat menguntungkan bagi panitia sendiri ataupun bagi peserta. Dari sisi panitia tentunya akan meringankan beban panitia karena, walaupun terlihat seperti masalah remeh-temeh terkait akomodasi dan pengaturan-pengaturan perjalanan peserta sebenarnya hal ini yang cukup sulit dilakukan dan cukup rumit juga dalam koordinasi di lapangannya. Dengan adanya biro perjalanan yang khusus melayani para peserta kejuaraan punya panitia menjadi lebih ringan.

Sedangkan dari sisi peserta kita bisa mendapatkan jaminan pelayanan yang profesional. Proses pemilihan akomodasi, perencanaan perjalanan dan sebagainya selama kegiatan kejuaraan itu akan lebih mudah dilakukan oleh peserta. Pengalaman seperti ini tidak nanya saya dapatkan di Eropa tetapi juga saya dapatkan di Jepang sejak tahun 2015 lalu membawa Indonesia dalam kejuaraan senam dunia. Sedangkan di Indonesia saat ini panitia kejuaraan mengurus segala halnya, mulai dari akomodasi, konsumsi, promosi, peralatan,

sarana dan prasarana kejuaraan. Sehingga keterlibatan dunia usaha sangat ini. Hari ini juga bisa berdampak pada hasil atau model pelaksanaan kejuaraan yang kadang dilaksanakan terkesan seadanya. Walaupun ada juga *single event* yang tingkatnya internasional sudah cukup bagus dengan melibatkan berbagai macam industri jasa yang ada. Sehingga kemasan kegiatannya terlihat lebih profesional.

### **Contoh Kasus dalam Kegiatan Industri Kebugaran/Fitness Gym**

Industri kebugaran merupakan industri olahraga yang termasuk sarana dan prasarana latihan. Tetapi juga Mereka menjual pelatihan-pelatihan secara personal maupun cara Group. Di masa pandemi covid 19 ini, industri kebugaran merupakan salah satu industri yang masih tetap tumbuh positif. Secara global masih tumbuh 2.6 % di tahun 2020. Banyak Para ahli memprediksi tahun 2021 hingga 2030 akan terjadi pertumbuhan yang luar biasa pada industri kebugaran ini. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya kesadaran masyarakat terkait dengan pentingnya menjaga kebugaran tubuh atau kesehatan tubuh. Ditambah lagi pengurangan perjalanan ke berbagai tempat ini menjadikan orang lebih banyak di rumah. Indonesia sendiri sekarang sedang bergeliat studio fitness dibangun dan dikembangkan berbasis francise ataupun orang perorang. Perubahan pola hidup masyarakat selama pandemi ini menjadi tekanan bagi industri kebugaran untuk berinovasi, sehingga sekarang yang tumbuh dan berkembang di lingkungan perumahan perumahan.

Seiring Perkembangan positif ini. Seharusnya pada peraturan yang Dibuat untuk melindungi masyarakat sebagai konsumen industri kebugaran ini. Peraturan-peraturan yang memicu dampak positif kepada industri

olahraga yang lainnya diantaranya standarisasi peralatan, Standarisasi kompetensi pelatih, Standarisasi kompetensi manajemen. Pentingnya peraturan-peraturan ini tidak lain adalah untuk melindungi masyarakat misalnya dari peralatan-peralatan yang memungkinkan terjadinya cedera. Tidak hanya peralatan, pelatih pun juga memungkinkan menyebabkan terjadinya malpraktek latihan. Ini bisa terjadi jika pelatihnya tidak memiliki kompetensi kepelatihan *fitness* yang memadai dan Teruji. Jika peraturan ini bisa diterapkan akan menjadi kesempatan bagi perguruan tinggi keolahragaan untuk memberikan pelayanan dan menyiapkan tenaga-tenaga sumber daya manusia pelatih *fitness*. Serta lembaga-lembaga pendidikan lainnya yang bisa memberikan sertifikasi kompetensi kepada para pelatih *fitness*.

### **Kesimpulannya**

Dengan fungsi regulasi pemerintah dan kejelasan regulasi yang ada sangat diperlukan dalam pengembangan industri olahraga di masyarakat. Regulasi yang ada mobilnya juga diharapkan bisa memberikan dampak positif kepada iklim bisnis industri olahraga. Sehingga antara satu dengan yang lainnya bisa saling support dan bersinergi. Dengan demikian maka cita-cita pemerintah untuk menjadikan industri olahraga menjadi salah satu sumber pendapatan negara bisa terlaksana di masa yang akan datang.



# STRATEGI GURU DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK

Dr. Rahma Dewi, M.Pd<sup>2</sup>

(Universitas Negeri Medan)



*“Guru pendidikan jasmani sebaiknya memilih satu atau dua strategi setiap mengajar keterampilan gerak dasar. Sehingga dalam proses pembelajaran setiap strategi dapat dilakukan secara bergantian, sehingga mengindarkan kebosanan bagi siswa.”*

**P**erkembangan keterampilan gerak dasar merupakan aspek penting siswa bagi sekolah dasar. Gerak dasar ini terdiri pola gerakan kasar dan halus. Pola gerakan kasar melibatkan kelompok otot besar dan gerakan halus melibatkan aktivasi kelompok otot yang lebih kecil. Keterampilan gerak dasar terdiri dari lokomotor, non lokomotor dan manipulative. Locomotor adalah setiap gerakan yang dilakukan menyebabkan perpindahan tempat. Contohnya adalah berjalan, berlari serta melompat. Sedangkan pengertian gerakan non lokomotor adalah setiap gerakan yang dilakukan tidak

---

<sup>2</sup> Penulis lahir di Medan 1 Nopember 1970. Penulis mendapat tugas tambahan sebagai Ketua Prodi S2 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

menyebabkan perpindahan tempat. Gerakan non lokomotor dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh tertentu, seperti kepala, leher dan tangan. Contohnya adalah meregangkan serta menganyunkan tangan, membungkukkan badan, serta berjabat tangan. gerakan manipulatif adalah kemampuan menggunakan serta memindahkan benda. Gerakan manipulatif dilakukan dengan menggunakan tangan dan kaki. Contohnya adalah membawa dan memindahkan pensil. Gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif tidak hanya digunakan dalam aktivitas sehari-hari.

Pengembangan kompetensi keterampilan gerak dasar yang beragam sangat penting untuk penguasaan ke pola gerakan yang lebih spesifik yang memungkinkan pengalaman gerakan yang dapat digunakan seumur hidup. Keterampilan gerak dasar membantu siswa mengontrol tubuh mereka, memanipulasi lingkungan dan membentuk keterampilan yang kompleks dan pola gerakan yang terlibat dalam olahraga dan kegiatan rekreasi lainnya

Melalui keterampilan aktifitas fisik membawa dampak yang baik dalam perkembangan fisik, emosional dan kepribadian siswa terutama pada masa sekolah dasar. Bagian penting dari program pendidikan jasmani yang komprehensif adalah mengajar keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar, seperti lari, lompat, menangkap dan melempar serta menjadi dasar dalam mendukung penguasaan keterampilan gerak yang lebih rumit dan kompleks. Tanpa memiliki dasar keterampilan motorik, siswa cenderung kurang aktif belajar terkait keterampilan olahraga dan gerak.

Kompetensi keterampilan gerak dasar telah terbukti sangat berpengaruh kepada siswa dalam banyak hal. Siswa yang memiliki keterampilan gerak dasar yang

dicapai telah terbukti berhasil berpartisipasi dalam berbagai olahraga dan aktivitas fisik sekaligus mempertahankan keterlibatan beraktifitas selama masa kanak-kanak dan remaja. Keterlibatan rutin dalam olahraga dan aktivitas fisik menghasilkan peningkatan kesegaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan.

Semakin awal keterampilan gerak dasar diperkenalkan melalui permainan dan eksplorasi, semakin besar kemungkinan anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hidup mereka, mengembangkan kompetensi dan kepercayaan diri. Peran pendidikan jasmani melalui aktifitas fisik yang teratur membantu siswa mengembangkan kompetensi gerak dasar. Keterampilan gerak dasar membutuhkan waktu lama untuk dikuasai, bukti menunjukkan bahwa diperlukan waktu antara 240 dan 600 menit untuk mengajar anak-anak untuk melakukan keterampilan motorik dasar dengan benar.

Peran guru Pendidikan jasmani sangat penting dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa karena penentu dalam mengembangkan penguasaan keterampilan gerak lanjutan. Penguasaan keterampilan gerak dasar harus dikembangkan secara optimal agar tidak terjadi kesalahan gerak pada anak. Oleh karena itu keterampilan gerak dasar harus dilatihkan dengan baik untuk mencapai kesempurnaan gerak.

### **Strategi dalam mengajarkan keterampilan gerak dasar.**

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mendidik secara fisik dalam mencapai tujuan Pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman



belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Tujuan Pendidikan jasmani di sekolah dasar diantaranya mengembangkan keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar sangat penting dikuasai oleh anak-anak. Guru harus menetapkan tujuan dalam mengajar keterampilan gerak dasar. Penting bagi guru untuk memahami keterampilan gerak dasar sangat penting untuk dipelajari anak-anak selama masa sekolah dasar. Keterampilan gerak dasar yang dipelajari anak-anak adalah menangkap, menendang, berlari, lompat, lemparan, memantulkan bola, melempar.

Dengan mengetahui komponen yang harus dikembangkan dalam keterampilan gerak dasar yang esensial, guru mampu merencanakan instruksi, memberikan umpan balik khusus kepada siswa, mengevaluasi pembelajaran siswa, dan melaporkan kemajuan siswa dengan cara yang jelas dan dapat dimengerti.

Pemilihan serta penggunaan strategi yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar dalam mengajarkan keterampilan gerak dasar siswa harus dipertimbangkan dengan baik oleh guru. Setiap dalam mengajarkan keterampilan gerak dasar pemilihan strategi merupakan unsur penunjang keberhasilan penguasaan keterampilan gerak dasar.

Berikut beberapa strategi yang menjadi panduan bagi guru dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar yang diimplementasikan dari buku *Manual motor skill A Manual for Classroom Teachers* (1996) terdiri dari:

1. Mengajarkan.

Membantu siswa belajar keterampilan gerak dasar lebih baik daripada hanya melibatkan siswa berpartisipasi dalam aktivitas yang melibatkannya. Jangan berdiri pasif sebaiknya guru mengamati siswa pada saat proses belajar. Sebaiknya berjalan menghampiri di siswa saat mengajar

2. Demonstrasi

Hal ini digunakan untuk membantu mengkomunikasikan tentang komponen keterampilan gerak dasar. Demonstrasi dapat ditingkatkan dengan menggunakan kata atau frase yang menonjolkan yang menjadi fokus demonstrasi. Tanyakan pada siswa untuk mendemonstrasikan keterampilan untuk memastikan instruksi telah dipahami sebelum memulai latihan.

3. Pertahankan waktu seminimal mungkin memberikan instruksi dan mengizinkan siswa untuk praktek.

Jika memungkinkan, mintalah siswa untuk mulai berlatih segera setelah melihat demonstrasi. Menghindari memberikan informasi baru sampai siswa tersebut memilikinya memiliki kesempatan untuk berlatih.

4. Bersabar:

Sebaiknya mengajarkan komponen keterampilan pada waktunya. Jangan memberikan informasi baru pada waktu yang bersamaan serta gunakan kata-kata yang mudah dipahami.

5. Berikan kesempatan yang luas untuk berlatih masing-masing keterampilan gerak dasar. Latihan berulang diperlukan sebelum seorang siswa akan menguasai keterampilan tersebut.

6. Pastikan bahwa siswa mencapai keberhasilan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar. Rencana latihan, latihan dan permainan yang dimiliki siswa drbaiknya menimbulkan banyak pengalaman sukses dalam penguasaan keterampilan gerak dasar dan minimalnkan pengalaman negatif. Beri perhatian untuk mengoreksi hasil kinerja siswa daripada mencari kesalahan.
7. Berikan umpan balik yang tepat dan positif, dan pujian. Umpan balik tentang hasil gerak siswa secara spesifik dan segera diberikan. Selanjutnya umpan balik menarik apabila diberitahu kepada siswa apa saja yang harus ditingkatkan.
8. Mensinkronkan kata kunci ke bagian-bagian keterampilan motorik dasar dengan contoh gerak pada saat didemonstrasikan. Hal ini untuk menghindarkan kebingungan siswa pada saat tugas gerak dilakukan.
9. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami, singkat dan jelas pada saat mendemonstrasikan bagianbagian keterampilan gerak dasar.
10. Tetap focus pada tujuan yang telah ditetapkan.
11. Ajarkan ketrampilan gerak dasar secara bagian-bagian dan berurutan kemudian menggabungkan menjadi rangkaian keterampilan gerak dasar.
12. Menghargai siswa ketika melakukan kesalahan.  
Dalam mempelajari tugas gerak sering terjadi kesalahan yang dilakukan oleh siswa, maka Ketika terjadi guru sebaiknya mendampingi dan memotivasi dalam memperbaiki tugas gerak dasar.
13. Pada di awal pelajaran melibatkan siswa secara aktif, hal ini berguna untuk menyalurkan energinya.

14. Berikan sinyal untuk menarik perhatian. Sinyal yang bisa digunakan guru seperti bersiul, yang lain bertepuk tangan, yang lain suara mereka. Apapun sinyal yang digunakan, beri tahu siswa sejak awal

15. Tetapkan ukuran kelompok yang sekecil mungkin.

Apabila guru membuat kelompok yang besar maka tingkah laku yang tidak diinginkan sering terjadi ketika siswa dipaksa menunggu giliran mereka, hal ini disebabkan kebosanan dan hilangnya perhatian mereka terhadap tugas gerak yang diberikan

16. Mengingatkan siswa tentang keselamatan yang terkait dengan keterampilan atau permainan gerak dasar.

Hal ini penting dilakukan oleh guru selalu mengingatkan kepada siswa bahwa keselamatan merupakan faktor penentu dalam melakukan tugas gerak yang dilakukan.

Dari beberapa strategi yang dikemukakan diatas, guru pendidikan jasmani sebaiknya memilih satu atau dua strategi setiap mengajar keterampilan gerak dasar. Sehingga dalam proses pembelajaran setiap strategi dapat dilakukan secara bergantian, sehingga mengindarkan kebosanan bagi siswa. Dengan membuat variasi strategi pengembangan keterampilan gerak dasar maka akan memudahkan guru dalam mengajar keterampilan gerak tersebut serta gerak dasar siswa akan berkembang dengan baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Manual motor skill A Manual for Classroom Teachers  
.1996. State of Victoria Department of Education,  
Victoria, 1996.



# ANALISIS PEMBELAJARAN DAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA PIAUD PADA MATA KULIAH PENJAS DI MASA PANDEMI

Cahniyo Wijaya Kuswanto, M.Pd<sup>3</sup>

(UIN Raden Intan Lampung)



*“Mahasiswa harus mempunyai cara untuk memotivasi dirinya agar tercapainya tujuan pembelajaran dengan cara membaca buku, artikel, melihat video, mengikuti seminar daring dan berkumpul dengan keluarga”*

Masuknya wabah *Coronavirus Disease (covid-19)* di Indonesia menghambat aktivitas baik itu di bidang perekonomian, bidang pemerintahan, bidang sosial dan budaya bahkan lebih mirisnya lagi bidang pendidikan pun ikut terhambat akibat virus corona ini (Taufiq et al., 2021). Pada mulanya dunia ekonomi merupakan yang sangat terdampak dengan adanya penyebaran virus corona ini, namun pada saat ini dunia pendidikan pun turut serta merasakan dampaknya. Dengan keadaan ini, pemerintah mengambil langkah dengan diliburkannya

---

<sup>3</sup> Cahniyo Wijaya Kuswanto, M.Pd. Lahir di Pasuruan - Lampung, 12 Maret 1990. Pendidikan S1 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta, Sedangkan S2 Pendidikan Olahraga Juga Diselesaikan di Universitas Negeri Yogyakarta. Saat Ini Beliau Menjadi Tenaga Pendidik di UIN Raden Intan Lampung

aktivitas pembelajaran tatap muka dan memunculkan sebuah alternative pelaksanaan pendidikan dilaksanakan secara daring atau dilakukan di rumah mulai dari pendidikan pra-sekolah sampai pendidikan perguruan tinggi.

Sehubungan dengan adanya penyakit menular tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) dan Kementerian Agama Republik Indonesia mengambil kebijakan dalam menghadapi pandemi ini dengan menerapkan social distancing dan physical distancing kepada sektor pendidikan. Hal ini agar pendidik dan peserta didik menghindari kontak langsung dan mencegah penyebaran penyakit menular. Kebijakan ini dimana pemerintah menganjurkan pembelajaran untuk belajar dari jarak jauh atau pembelajaran daring (dalam ruangan). Bermula dari pembelajaran konvensional atau tatap muka menjadi pembelajaran daring (dalam jaringan). Pembelajaran daring (dalam jaringan) merupakan dimana pembelajaran ini memanfaatkan teknologi informasi, multimedia, kelas virtual, pesan suara dan video. Pembelajaran ini bisa dilakukan kepada seluruh peserta didik dan dilakukan secara berbayar dan gratis (Jayul & Irwanto, 2020). Metode dalam pembelajaran daring ini menggunakan laptop, handphone dan aplikasi pembelajaran. Adapun pembelajaran luar ruangan dengan menggunakan televisi, radio, dan modul.

Istilah pembelajaran dapat diartikan dari berbagai sudut pandang. Dari sudut pandang behavioristik, pembelajaran diartikan sebagai proses perubahan perilaku siswa melalui pengoptimalan lingkungan sebagai sumber rangsangan belajar. Menurut Yunus dalam buku Inovasi Model Pembelajaran, pembelajaran didefinisikan sebagai upaya menggali keterampilan melalui pembiasaan siswa secara bertahap dan

terperinci dalam memberikan respon yang diterima oleh tingkah laku yang patut ditiru dari seorang pendidik (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016).

Pembelajaran dari sudut pandang teori kognitif, Menurut Yunus dalam buku Inovasi Model Pembelajaran, pembelajaran diartikan sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreativitas berfikir guna meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memperoleh pengetahuan baru sebagai upaya untuk meningkatkan penguasaan materi yang baik terhadap materi pembelajaran. Pembelajaran dari sudut pandang teori interaksional, Menurut Yunus dalam buku Model Inovasi Pembelajaran, pembelajaran diartikan sebagai interaksi guru dengan peserta didik dan sumber belajar di lingkungan belajar (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016). Jadi, pembelajaran dapat diartikan sebagai proses interaksi pendidik dengan peserta didik, dengan adanya bahan pelajaran, strategi, penyampaian dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. Adapun definisi tentang belajar menurut tokoh psikologi yang memiliki persepsi tersendiri tentang hakikat belajar yaitu :

- a. Behaviorisme, teori ini menyakini bahwa manusia sangat dipengaruhi oleh kejadian-kejadian di dalam lingkungannya yang memberikan pengalaman tertentu. Behaviorisme menekankan pada apa yang dilihat, yakni perilaku dan kurang memperhatikan apa yang sedang terjadi dalam fikiran karena tidak bisa dilihat.
- b. Kognitivisme, ialah salah satu teori belajar yang sering disebut dengan model kognitif. Menurut teori belajar ini perilaku seseorang ditentukan oleh pendapat dan pemahamannya tentang keadaan yang berhubungan dengan tujuan. Jadi teori ini



memandang belajar sebagai proses perubahan pendapat dan pemahaman.

- c. Teori psikologi social, menurut teori ini proses belajar bukanlah proses yang terjadi dalam keadaan menyendiri, akan tetapi harus melalui interaksi (Pane & Darwis Dasopang, 2017).
- d. Menurut Garret belajar merupakan proses yang berlangsung dalam jangka waktu lama melalui latihan maupun pengalaman yang membawa pada perubahan dari dalam diri dan perubahan cara bereaksi terhadap suatu perangsang tertentu (Sembiring & ., 2013).

Jadi belajar dapat diartikan sebagai proses perubahan tingkah laku terhadap kejadian-kejadian tertentu dengan menekankan apa yang dilihat sebagai hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya yang memberikan pengalaman tertentu. Perubahan tingkah laku terhadap hasil belajar yang bersifat acountiniu fungsional, terarah, positif, dan aktif. Proses perubahan perilaku dapat terjadi dalam berbagai kondisi yang dilihat.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata kuliah yang terdapat di jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Menurut Mulyasa kelompok mata pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik dan menanamkan sportifitas serta kesadaran hidup sehat (Asnaldi et al., 2018). Dalam hal ini mahasiswa setelah mendapatkan pembelajaran penjas yang diberikan dosen akan dapat memahami dan menerapkan kesadaran hidup sehat dan mampu meningkatkan potensi fisik serta mempunyai sikap sportifitas tinggi. Dengan demikian diharapkan akhir dari proses pembelajaran penjas mahasiswa akan memperoleh dan mendapatkan hasil belajar baik secara

teori maupun praktek (Asnaldi et al., 2018). Dilihat dari minat belajar mahasiswa jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) dalam mata kuliah Pendidikan Jasmani, peserta didik sangat menyukai dan meminati mata kuliah pendidikan jasmani. Hal ini dapat dilihat dari antusias peserta didik yang aktif dalam pembelajaran, fokus dalam memperhatikan penjelasan dosen, dan sebagainya, bahkan banyak peserta didik yang merasa dengan belajar mata kuliah pendidikan jasmani ini selain mendapatkan pembelajaran yang menyenangkan tentang pendidikan jasmani peserta didik juga merasakan dampak lain yaitu bisa belajar disiplin dan tepat waktu dalam melakukan kegiatan.

Namun, karena pembelajaran dilakukan dari jarak jauh secara daring, banyak peserta didik yang mengeluh karena tidak dapat melakukan pembelajaran secara tatap muka, melakukan diskusi yang lebih mendalam tentang pendidikan jasmani, melakukan praktek-praktek secara langsung baik dengan dosen maupun temannya sehingga sulit untuk memahaminya dan sebagainya. Terlebih lagi banyak peserta didik yang tinggal di daerah pedesaan yang menyulitkan komunikasi terutama dengan hambatan signal. Hal ini mengindikasikan bahwa diperlukannya metode belajar yang tepat dan sesuai untuk peserta didik. Hal tersebut hendaknya menjadi perhatian dosen dan mendorong mencari metode pembelajaran yang dianggap tepat dalam penyampaian materinya agar proses belajar mengajar berjalan efektif sehingga penyampaian materi dapat diserap dengan baik oleh peserta didik. Dengan menggunakan metode pembelajaran yang tepat proses belajar mengajar akan menjadi menyenangkan dan tidak membuat peserta didik jenuh, sehingga peserta didik dapat menangkap dan memahami pembelajaran yang diberikan oleh dosen dengan mudah, disamping itu umpan balik dari peserta didik pun diperlukan untuk

menciptakan pembelajaran yang efektif efisien serta perlu ditingkatkannya motivasi belajar dari mahasiswa itu sendiri dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh.

Menurut Sardiman A M yang mengatakan motivasi belajar ialah faktor batiniah yang bersifat non intelektual. Perannya yang khas dalam hal menumbuhkan gairah, merasa senang dan semangat untuk belajar. Qin dalam Peipei Li dan Guirong Pan mengatakan motivasi belajar memengaruhi kemampuan belajar mandiri dan menentukan percaya diri para peserta didik dalam mengatasi kesulitan dalam belajar. Dalam belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan penggerak di dalam diri yang menimbulkan kegiatan belajar dan menunjukkan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang diinginkan tercapai (Laras & Rifai, 2019). Menurut Loima Jyki dan Vibulphol Jutarat dalam jurnal internasional *“This Chosen meaning allows, first, everyone to be freed from documenting details of their learning. Second, since the motivation in a learning situation is the main interest for this contribution, no details learning outcomes need to be evaluated. Thisd, institutional control remains to be considered as an obstacle for motivation and learning enhancement if it was found during the lesson observed and analysed”*(Jyrki & Jutarat, 2014).

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar adalah faktor dari dalam diri yang mendorong gairah, perasaan senang dan semangat untuk terus belajar. Pada point kedua bahwa karena motivasi dalam situasi pembelajaran adalah minat utama didalam kontribusi, jadi semua yang dilakukan peserta didik dalam proses pelatihan harus didasari dari minat dan motivasi dari dalam dirinya, jika tidak maka dalam proses pembelajaran hasil yang dicapai tidak akan maskismal. Motivasi mempunyai peranan yang strategis

dalam kegiatan belajar. Tidak ada satu orang pun yang belajar tanpa adanya motivasi. Ada beberapa ciri tentang motivasi yang dikemukakan oleh Ida Eriani antara lain, ulet menghadapi kesulitan, menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah, lebih senang bekerja mandiri, cepat bosan pada tugas-tugas yang rutin dan tekun menghadapi tugas (Eriani, 2017).

Cara mahasiswa memotivasi dirinya untuk belajar via daring mata kuliah penjas dengan membuat agenda belajar karena agenda belajar untuk mengatur waktu dan materi apa yang harus dipelajari. Kemudian jika ada tugas mentarget agar termotivasi. Kemudian termotivasi supaya tidak mendapat nilai jelek mau tidak mau harus dilakukan, dan selalu ingat bahwa pembelajaran offline segera di mulai dan bisa bertemu secara tatap muka. Sumber belajar yang digunakan mahasiswi untuk belajar dan cara mengaplikasikannya adalah arikel, jurnal, youtube,dan goggle meet. Cara pengaplikasikannya dengan cara memahami sumber yang ada setelah itu pertanyaan mengenai artikel yang didapatkan. Jika youtube, dengan menonton dengan membuka link yang sudah diberikan dosen dan pertanyaan, kemudian diberikan tugas senam dan tugas tentang penjas untuk anak usia dini, sepeti kesehatan, gizi seimbang, permainan, penangaanan cidera. Sedangkan untuk perkuliahan dalam menyampaikan materi melalui goglemeet.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal*

- MensSana*, 3(2), 16.  
<https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Eriani, I. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Pada Pelajaran PKn Kelas IV SDN 101775 Sampali. *ELEMENTARY SCHOOL JOURNAL PGSD FIP UNIMED*, 7(1), 47–53.  
<https://doi.org/10.24114/esjpgsd.v7i1.6401>
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Jyrki, L., & Jutarat, V. (2014). Internal Interest or External Performing? A Qualitative Study on Motivation and Learning of 9th Graders in Thailand Basic Education. *Journal of Education and Learning*, 3(3), 194–203.  
<https://doi.org/10.5539/jel.v3n3p194>
- Laras, S. A., & Rifai, A. (2019). Pengaruh Minat dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Di BBPLK Semarang. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah (E-Plus)*, 53(9), 121–130.
- Nurdyansyah, & Fahyuni, E. F. (2016). Inovasi Model. In *Nizmania Learning Center*.
- Pane, A., & Darwis Dasopang, M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *FITRAH:Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333.  
<https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Sembiring, R. B., & . M. (2013). Strategi Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 6

(2), 34–44.  
<https://doi.org/10.24114/jtp.v6i2.4996>

Taufiq, A., Siantoro, G., & Khamidi, A. (2021). Analisis Minat Belajar dan Motivasi Siswa terhadap Pembelajaran Daring PJOK Selama Pandemi Coronavirus Disease (COVID-19) Di MAN 1 LAMONGAN. 9(1), 225–229.



# MENEROPONG ATLET NASIONAL DI MASA PANDEMI COVID-19

Setiya Yunus Saputra<sup>4</sup>

(Universitas Muhammadiyah Malang)



*“Sinergi antara pemerintah, gugus covid-19 dengan pihak keamanan harus berjalan dengan baik. Memang tidak mudah, tapi dengan kolaborasi yang solid bukan tidak mungkin kompetisi dapat diputar kembali”*

**T**ak terasa sudah selama kurun waktu satu tahun terakhir kita dihadapkan dengan situasi pandemi covid-19. Hampir semua sektor di bidang olahraga seakan mati suri terkena dampak pandemi ini. Mulai dari industri olahraga, pariwisata olahraga, sampai dengan kompetisi olahraga. Alhasil, kondisi ini sangat berdampak yang signifikan terhadap sumber daya manusia yang terlibat dalam bidang olahraga. Dampak terhentinya kompetisi misalnya, tentu banyak pihak yang sangat dirugikan mulai dari sponsorship, penjualan jersey dan merchandise klub, penjual asongan di GOR atau stadion. Pelatih dan pemain pun

---

<sup>4</sup> Setiya Yunus Saputra lahir Malang, 05 Januari 1991. Penulis menyelesaikan Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang (lulus tahun 2013) dan Program Magister di Universitas Negeri Jakarta pada Program Studi Pendidikan Olahraga (lulus tahun 2015). Saat ini penulis aktif mengajar di Universitas Muhammadiyah Malang.



mau tidak mau harus dipotong gajinya karena tidak adanya pemasukan klub.

Tentunya hal tersebut sangat mengkhawatirkan bagi klub, pelatih dan atlet. Tak jarang ada beberapa atlet yang sudah profesional banting setir atau mencari nafkah tambahan demi menghidupi keluarganya. Ada yang memilih terjun ke bisnis kuliner, bisnis distro dll. Bagi sebagian atlet lainnya, libur kompetisi ini ada yang dimanfaatkan untuk berkumpul dengan keluarga ataupun mengisi waktu luang dengan mengembangkan hobby. Semua hal itu sah-sah saja dilakukan oleh atlet untuk mengatasi kejenuhan sembari menunggu kompetisi berlanjut di negeri ini.

Kondisi yang ditakutkan apabila terlalu lama tidak merasakan iklim kompetisi yaitu atlet akan merasa frustrasi sehingga ogah-ogahan untuk berlatih, terjebak ke dalam gaya hidup yang tidak sehat yang nantinya akan membahayakan karier profesionalnya. Inilah problem yang harus diselesaikan dan dipikirkan secara bersama-sama mengingat atlet di negara kita masih banyak yang kurang peduli dengan aspek penunjang untuk keberlangsungan kariernya. Banyak atlet yang masih merokok, mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, istirahat yang kurang, terlalu aktif di sosial media di masa pandemi. Hal inilah yang nanti dapat jadi boomerang bagi keberlangsungan kariernya. Akan tetapi, banyak atlet Indonesia yang sudah peduli dengan keberlangsungan kariernya walaupun kondisi pandemi seperti melakukan latihan mandiri dan menerapkan pola hidup sehat sebagaimana atlet semestinya.

Motivasi yang seperti ini yang seharusnya dimiliki oleh seorang atlet. Atlet seharusnya sudah memiliki mindset untuk keluar dari zona nyaman misalnya memanfaatkan kondisi seperti ini dengan dengan

berkarier di luar negeri yang otomatis akan menambah jam terbang dalam karier profesionalnya. Dengan berkarier di luar negeri juga akan menambah wawasan bagi atlet bahwasannya masih banyak yang perlu dikembangkan dan diperhatikan pada potensi dirinya sendiri.

Kembali lagi ke permasalahan keberlangsungan kompetisi, sebenarnya apabila kita sedikit belajar ke negara tetangga, banyak kompetisi yang sudah dilanjutkan dengan mematuhi protokol kesehatan yang ketat. Pemerintah seharusnya sudah memikirkan hal tersebut mengingat keberlangsungan kompetisi olahraga berhubungan dengan hajat orang banyak. Sinergi antara pemerintah, gugus covid-19 dengan pihak keamanan harus berjalan dengan baik. Memang tidak mudah, tapi dengan kolaborasi yang solid bukan tidak mungkin kompetisi dapat diputar kembali.

Dengan kembali diputarnya kompetisi olahraga, tentunya akan membawa secercah harapan atau angin segar bagi pelatih, atlet, industri olahraga, atau bahkan pecinta olahraga. Masyarakat yang selama kurun waktu satu tahun terakhir yang “puasa” akan tontonan olahraga nasional akan sedikit terobati. Walaupun secara bertahap, kompetisi olahraga memang harus segera diselenggarakan. Tahap pertama misalnya penyelenggaraan kompetisi tanpa penonton, protokol kesehatan yang ketat, semua sumber daya manusia yang terlibat harus sudah divaksinasi untuk meminimalisir kekhawatiran terinfeksi virus yang bahaya ini.

Penyelenggaraan kompetisi tentunya diharapkan menjadi stimulus agar perekonomian di negara kita pulih secara berangsur-angsur. Sponsorship akan bergeliat kembali, penjualan jersey, merchandise, pedagang asongan, fotografer olahraga, pelatih, atlet dan penunjang lainnya tentunya akan bersemangat

kembali. Inilah yang harus kita perjuangkan bersama, karena pada dasaenya kita tidak boleh hanya mengandalkan pemerintah, tetapi perlu kerjasama yang solid dari semua lapisan masyarakat untuk mendukung kompetisi olahraga nasional segera diputar kembali. Semoga pandemi segera berakhir, prestasi kembali terukir. Terima kasih

**BAB II**  
**BERPIKIR DISRUPSI DALAM**  
**MENINGKATKAN MOTIVASI UNTUK**  
**PRESTASI**



# **BERPIKIR DISRUPSI MELALUI PENDEKATAN MERDEKA BELAJAR DAN GURU SEBAGAI PENGGERAK PADA PENDIDIKAN JASMANI MENUJU HIDUP SEHAT DAN BUGAR**

**Prof. Dr. Jonni Siahaan.,M.Kes.,AIFO<sup>5</sup>**

**(Universitas Cenderawasih Papua)**



*“Berpikir disruptif sejalan dengan program merdeka belajar dan guru sebagai penggerak perubahan proses belajar pendidikan jasmani”*

**M**anusia secara kodrati dipastikan membutuhkan kebebasan bergerak untuk menjaga keseimbangan hidupnya dan membuat tubuhnya tetap sehat dan bugar. Bergerak adalah hakikat hidup manusia, oleh karena dengan bergeraklah manusia dapat memenuhi segala kebutuhannya dan sekaligus dapat beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Gerak juga untuk menjaga

---

<sup>5</sup> Jonni Siahaan lahir di Martubung (Medan), 13 Desember 1965. Beliau merupakan Guru Besar/Profesor dalam bidang Ilmu Pendidikan Olahraga. Pendidikan Strata 3 Pendidikan Olahraga Pascasarjan Universitas Negeri Semarang (2008). Pendidikan Strata 2 Gizi Masyarakat Pascasarjan Universitas Airlangga/Unair Surabaya (1999). Pendidikan Strata 1 Pendidikan Keperawatan FPOK IKIP/Unimed Medan (1990). Tamat SMA N 3 Medan (1984)

keseimbangan antara energi yang masuk dan keluar sehingga tubuh dapat terjaga dalam keadaan sehat dan bugar.

Hidup sehat dan bugar menjadi dambaan setiap insan manusia, karena dengan kondisi fisik seperti ini membuat manusia dapat menjalani segala aktivitasnya dengan baik dan meningkat produktivitasnya dalam menghasilkan segala sesuatu yang menjadi kebutuhan hidupnya. Selain itu, bergerak dapat membuat manusia lebih siap menghadapi segala perubahan yang terjadi, termasuk perubahan akibat dari lahirnya teknologi digital yang masif pekerjaannya dan tanpa terlihat pergerakannya tetapi mampu mengubah pola pikir dan pola hidup manusia di muka bumi ini.

Bergerak menjadi sebuah identitas bahwa manusia masih hidup dan siap beradaptasi dengan segala perubahan (inovasi). Oleh karena itu, sangat diharapkan tumbuhnya keinginan untuk bergerak atau berolahraga secara teratur dengan durasi waktu yang relatif cukup (30-60 menit/hari), agar tercapai tingkat kebugaran jasmani yang baik sehingga secara fisik dan psikis dapat menyambut segala perubahan. Kebutuhan akan gerak dapat disesuaikan dengan kondisi fisik setiap orang dan dapat memilih bentuk gerak yang sederhana secara bertahap berpindah ke bentuk gerak yang lebih sulit.

Membangun keinginan untuk selalu ingin bergerak, pada guru maupun siswa adalah salah satu parameter keberhasilan proses belajar pendidikan jasmani di sekolah maupun di rumah siswa seperti saat akibat dari pandemi covid-19. Perubahan proses belajar pendidikan jasmani dari tatap muka ke daring tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Hasil diskusi dari berbagai webinar dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain; a) sulitnya terpantau keterlibatan siswa secara optimal selama proses belajar

berlangsung, b) kondisi belajar siswa yang duduk berjam-jam di depan Laptop/Hand Phone akan sangat berbahaya bagi kesehatan dan kebugaran jasmani siswa, c) tidak terjadi interaksi sosial secara fisik sebagaimana yang terjadi ketika berada di sekolah, d) penguasaan materi ajar secara rata-rata relatif rendah karena terkendala berbagai penyebab, misalnya; 1) suasana belajar yang kurang nyaman di rumah, 2) jika ada kesulitan siswa seringkali tidak dapat langsung direspon guru karena gangguan signal, 3) quota internet yang terbatas di miliki siswa, sehingga seringkali tidak semua proses belajar dapat diikuti siswa, dan lain-lain. Besar dugaan terjadi penurunan hasil belajar pendidikan jasmani baik dari aspek kognitif (pengetahuan), psikomotor (skill /keterampilan) dan afektif (pembentukan karakter).

Penurunan hasil belajar pendidikan jasmani tentu sangat tidak diharapkan terjadi pada siswa meskipun proses belajarnya berlangsung secara daring. Kemajuan teknologi digital sangat diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani, mungkin sekitar 60-75% dari target yang diharapkan sebagaimana dituntut dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Untuk mewujudkannya tentu diharapkan adanya kerjasama yang baik antara guru dan siswa selama proses belajar pendidikan jasmani berlangsung. Guru sangat diharapkan dapat menciptakan metode belajar yang baru, menarik dan menyenangkan baik bagi guru maupun siswa.

Pemerintah RI melalui Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Bapak Nadiem Makarim mencanangkan program merdeka belajar dan guru penggerak untuk menciptakan hasil belajar yang optimal baik melalui proses belajar tatap muka maupun dalam jaringan (daring) seperti saat ini. Program merdeka belajar



secara garis besar bermaksud; a. mewujudkan suasana belajar yang menyenangkan baik pada guru maupun siswa, b) Guru selalu berusaha untuk menciptakan metode belajar yang baru dan terbaik sesuai dengan potensi dan karakteristik siswa, c) guru berusaha secara mandiri dan merdeka dapat menentukan sendiri cara terbaik mengajar siswanya, d) murid berusaha secara mandiri dan merdeka dapat menentukan sendiri cara terbaik dalam proses belajarnya, dan lain-lain.

Program merdeka belajar ini bila diimplementasikan dalam proses belajar pendidikan jasmani, maka yang akan terjadi antara lain; a) guru menjadi kreatif dan inovatif menciptakan metode belajar yang baru yang dapat menyenangkan siswa selama mengikuti proses belajar pendidikan jasmani, b) siswa menjadi kreatif dan inovatif dalam mengembangkan materi ajar selama proses belajar pendidikan jasmani. Guru dan siswa sama-sama dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam menjalani proses belajar pendidikan jasmani.

Program merdeka belajar tanpa disadari berdampak pada pengembangan kualifikasi guru dalam proses belajar mengajar menuju guru profesional, sehingga mampu menyiapkan sumber daya manusia (SDM) unggul menuju Indonesia emas tahun 2045. Sedangkan dari sisi siswa akan tercipta perubahan pola berpikir kreatif dan inovatif dalam melakukan berbagai aktivitas fisik termasuk ketika sedang mengikuti proses belajar pendidikan jasmani di sekolah ataupun di rumah secara daring (online).

Program merdeka belajar dipadukan dengan program guru penggerak yang bermaksud agar guru sebagai penggerak untuk perubahan. Guru menjadi agen perubahan dan siswa mengalami perubahan. Adapun perubahan yang diinginkan dari guru antara lain; a) guru mampu melakukan identifikasi, mengembangkan

potensi siswa dan menemukan solusi atas berbagai permasalahan yang dialami siswa, b) guru sebagai bagian transformasi kebijakan di sekolah, c) guru mampu beradaptasi dengan perubahan sebagai akibat dari kemajuan zaman, dan lain-lain. Sedangkan siswa akan mengalami perubahan dalam wujud antara lain; a) siswa mampu mengidentifikasi sendiri potensi dirinya, b) siswa mampu mengevaluasi inovasi yang terjadi pada dirinya, c) siswa mampu mengikuti perubahan kemajuan teknologi seperti saat ini lahirnya teknologi digital yang sistem kerjanya masif tetapi mampu mengubah peradapan manusia di muka bumi ini.

Guru sebagai penggerak bermaksud agar guru mampu sebagai agen perubahan yang di mulai dari pengembangan metode belajar dan menjadi penggerak perubahan pada siswa sehingga secara bertahap siswa akan mengalami perubahan bermakna dan menjadi bekal dalam menjalani kehidupannya. Untuk dapat melakukan perubahan tentu sangat diperlukan pemikiran yang kreatif dan inovatif yang diimplementasikan dalam proses belajar pendidikan jasmani baik di sekolah maupun di rumah secara daring.

Guru sebagai penggerak perubahan apabila diimplementasikan dalam proses belajar pendidikan jasmani, sangat diharapkan akan terjadi perubahan baik pada guru maupun pada murid, antara lain; a) guru bebas berkreasi dan berinovasi untuk memunculkan perubahan (inovasi) dalam kerangka menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, b) guru bebas berkreasi dan berinovasi menciptakan bentuk gerak//penampilan gerak berupa keterampilan olahraga yang sangat diharapkan dapat dikuasai siswa sebagai parameter tercapainya hasil belajar pendidikan jasmani, c) siswa mampu belajar atau berlatih secara mandiri mendalami dan mengembangkan materi ajar

tersebut. d) siswa mampu mengevaluasi potensi dirinya sebagai dampak dari inovasi yang terjadi selama proses belajar berlangsung, dan lain-lain.

Program merdeka belajar dan guru sebagai penggerak perubahan pada hakikatnya berusaha untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan baik pada guru maupun siswa. Filosofi yang dibangun guru dengan pendekatan merdeka belajar adalah filosofi perubahan metode mengajar guru dan metode belajar siswa sebagai hasil dari kreativitas dan inovasi guru dan siswa. Guru diberi kesempatan secara mandiri dan merdeka menentukan sendiri cara terbaik dalam menentukan metode mengajarnya dan siswa juga memperoleh kebebasan dalam menentukan cara belajarnya sehingga guru dan siswa secara bersamaan berkembang sesuai dengan peranannya masing-masing.

Proses belajar pendidikan jasmani dengan pendekatan merdeka belajar dan peran guru sebagai penggerak sangat diharapkan dapat mewujudkan hasil belajar yang optimal. Sistem kerja digital yang sangat cepat dan masif ini sebaiknya dapat digunakan untuk melakukan perubahan-perubahan yang dinamis untuk mewujudkan hasil belajar pendidikan jasmani yang optimal. Pola pikir yang sifatnya kreatif dan inovatif sebaiknya ditempatkan digarda terdepan untuk melakukan perubahan selama proses belajar pendidikan jasmani. Perubahan yang terjadi sebagai akibat dari pemikiran kreatif dan inovatif dapat disebut pemikiran disrupsi.

Pemikiran disrupsi sangat dibutuhkan di era perkembangan digital saat ini, sebab segala sesuatu yang sudah didisain dengan baik dan dikerjakan secara profesional, tanpa mengalami suatu kesalahan, harus diganti dengan sesuatu yang baru, sedangkan yang lama akan ditinggal dengan sendirinya. Seiring dengan

kemajuan digital saat ini maka pendekatan belajar melalui program merdeka belajar dan guru sebagai penggerak perubahan menjadi sinergis dengan era digital. Guru sebaiknya dapat memanfaatkan teknologi digital untuk merancang berbagai metode belajar yang terbaru dan menarik baik dalam ranah kognitif, psikomotor dan afektif.

Pemikiran disrupsi dapat dianalogikan antara lain; 1) sebuah inovasi atau perubahan atas segala hal yang sudah menjadi kebiasaan dan menggantikannya dengan sesuatu yang baru. Dalam konteks proses belajar pendidikan jasmani, maka metode belajar yang sudah terbiasa digunakan guru harus berganti dengan metode belajar yang baru dan guru harus terus berkreasi untuk selalu menciptakan metode belajar yang baru dan dengan sendirinya metode belajar yang lama menjadi usang, kuno dan ditinggalkan. 2) sebuah inovasi atau perubahan yang sifatnya destruktif sekaligus kreatif. Dalam konteks proses belajar pendidikan jasmani, diharapkan metode belajar yang tidak memberi manfaat banyak untuk menumbuhkan jiwa kreatif dan inovatif siswa, harus ditinggal dan diganti dengan metode belajar yang baru. Guru harus meninggalkan metode belajar yang lama yang besar duggan hanya menyenangkan guru tetapi tidak menyenangkan siswa dan lain-lain.

Berpikir disrupsi di era digital saat ini menjadi kebutuhan mutlak bagi para guru dan siswa terutama dalam menyelenggarakan proses belajar pendidikan jasmani di sekolah atau di rumah secara daring. Apabila dikaji dari sisi keuntungan dan kerugian dari berpikir disrupsi, maka dapat disimpulkan bahwa keuntungannya lebih besar meskipun untuk kalangan siswa atau masyarakat tertentu belum menjadi sesuatu keberuntungan. Berpkir disrupsi membentuk kharakter

manusia untuk bertindak/berbuat lebih efisien dan efektif dan hasilnya optimal. Dalam konteks proses belajar pendidikan jasmani, guru dan siswa memiliki keuntungan besar dengan efisiensi waktu tetapi memperoleh hasil belajar yang optimal.

Segala perubahan disadari tidak semua memberi keuntungan, tetap ada kerugiannya, olehkarena itu lakukanlah filterisasi dan pilih yang terbaik untuk dilakukan. Setiap insan manusia diberi kebebasan dan kemerdekaan untuk menentukan yang terbaik bagi dirinya untuk pengembangan dirinya di masa yang akan datang. Dalam konteks merdeka belajar dan guru penggerak perubahan pada proses belajar pendidikan jasmani, sangat diharapkan kerja sama yang harmonis antar guru dan murid dalam menciptakan metode belajar yang baru agar sama-sama berhasil dalam menjalankan perannya masing-masing.

Guru yang memiliki kualifikasi tinggi menjadi dambaan siswa untuk mewujudkan hasil belajar yang tinggi juga sebagaimana yang diharapkan dalam ranah kognitif, psikomotor dan afektif. Olehkarena itu, kemampuan guru menjalankan program merdeka belajar dan guru sebagai penggerak perubahan menjadi parameter kualifikasi guru. Sebagai dampaknya guru dan siswa terus menerus berinovasi mengikuti perkembangan teknologi Industri yang terus berkembang dan mampu menselaraskan proses dan hasil belajar pendidikan jasmani dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam berbagai bidang termasuk bidang pendidikan jasmani. Metode belajar yang menyenangkan selama proses belajar pendidikan jasmani baik di sekolah maupun saat daring akan berdampak pada pembentukan karakter untuk selalu ingin bergerak. Kondisi ini akan berdampak pada

munculnya keinginan siswa yang kuat untuk selalu ingin menjaga tubuhnya agar tetap sehat dan bugar.

Jonni Siahaan lahir di Martubung (Medan), 13 Nopember 1965. Beliau merupakan Guru Besar/ Profesor dalam bidang ilmu pendidikan olahraga. Pendidikan strata 3 Pendidikan olahraga Pasacasarjana Universitas Negeri Semarang (2008). Pendidikan strata 2 Gizi Masyarakat Pascasarjana Universitas Airlangga/Unair Surabaya (1999). Pendidikan strata 1 Pendidikan Kepelatihan FPOK IKIP/Unimed Medan (1990) dan Tammat SMA N 3 Medan (1984).



# MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI MAHASISWA DI MASA PANDEMI

Eka Kurnia Darisman, S.Pd., M.Pd.<sup>6</sup>

(Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)



*“situasi pandemi seperti ini, mahasiswa perlu mendapatkan suntikan semangat dan dukungan agar mereka tidak merasakan kejenuhan yang akhirnya dapat menurunkan motivasinya bahkan dapat mengakibatkan stres bagi psikis mereka”*

Seringkali kita mendengar kata motivasi dalam kehidupan sehari-hari. Entah itu dikaitkan dengan aktivitas di lingkungan kerja, atau mungkin di kehidupan pribadi kita. Motivasi sendiri adalah sebuah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong perbuatan manusia (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Dalam bahasa sederhananya dapat diartikan sebagai sebuah dorongan seseorang untuk

---

<sup>6</sup> Penulis lahir di Probolinggo, 6 Januari 1988. Kini penulis tercatat sebagai dosen di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dalam bidang ilmu psikologi olahraga, penulis menyelesaikan gelar sarjana pendidikan olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2010), dan magister pendidikan olahraga di Universitas Negeri Surabaya (2012). Saat ini penulis sedang studi S3 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya. Penulis juga termasuk salah satu asesor LSP-POR dibawah BNSP sejak 2016.



melakukan sesuatu yang diharapkan dan diinginkannya. Hal tersebut dapat mempengaruhi hasil akhir dari usaha yang sudah mereka lakukan. Sebagai contoh, seseorang memiliki motivasi yang tinggi, tetapi memiliki kemampuan yang kurang, maka hasil dan capaian yang diraih tidak akan bisa maksimal. Begitu juga sebaliknya, jika memiliki kemampuan yang tinggi tetapi motivasi rendah, hasilnya juga tidak maksimal.

Pandemi covid-19 di Indonesia yang telah berlangsung kurang lebih selama 1 tahun lamanya, membawa dampak yang sangat signifikan. Berbagai sektor terdampak langsung dari adanya pandemi ini. Salah satu sektor yang merasakan dampak secara langsung adalah pendidikan. Selama ini yang kita kenal proses belajar mengajar berlangsung secara luring / tatap muka, namun kini sejak pandemi menyerang Indonesia, sesuai dengan edaran dan himbauan dari Menteri Pendidikan, semua jenjang pendidikan mulai TK hingga Perguruan Tinggi melaksanakan pembelajaran secara daring. Hal yang sebenarnya sudah beberapa kali dilakukan, namun tidak serta merta dilakukan secara terus menerus tiap hari.

Belajar di rumah muncul setelah Pemerintah secara resmi mengumumkan seluruh tingkat satuan pendidikan melakukan pembelajaran dari rumah demi memutus persebaran covid 19 secara daring. Tak ada yang berubah baik dari materi maupun jumlah pertemuan, hanya saja pertemuannya dilakukan secara daring. Dengan tidak adanya kepastian kapan masa pandemi ini berakhir, berpeluang memicu kejenuhan bagi para siswa yang melakukan belajar di rumah. Kondisi tersebut secara perlahan jika tidak segera diantisipasi akan mengganggu proses pembelajaran terutama pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan. Penjelasan paling sederhana untuk

siswa mengapa mereka mengalaminya adalah hal tersebut sebagai bentuk respon psikologis yang tidak tepat terhadap kondisi yang sedang dialami (Rinawati & Darisman, 2020).

Stres yang terus menerus tanpa diikuti dengan penanganan yang baik akan menyebabkan individu yang bersangkutan kehilangan minat terhadap aktivitas yang dilakukan. Kelelahan fisik dan mental serta pikiran yang mempertanyakan kemampuan diri dan nilai aktivitas baginya akan muncul (Moen et al., 2019). Pada akhirnya individu yang bersangkutan akan merasakan perasaan tidak menyenangkan dan semakin stres ketika dihadapkan kembali dengan aktivitas yang sama secara terus menerus.

Motivasi berprestasi merupakan sebuah dorongan yang muncul dalam diri seseorang untuk meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari yang biasanya dilakukan. Tercapainya tujuan untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya yang dianggap perlu. Motivasi berprestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai dalam perbuatan seseorang berdasarkan kriteria yang terbaik. Seseorang yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaan yang bersifat menantang untuk kebaikan.

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah kebutuhan untuk mengungguli dalam hubungannya dengan ukuran-ukuran yang dipertandingkan. Individu yang memiliki motif berprestasi akan dapat menyelesaikan sesuatu yang sukar, menguasai, memanipulasi dan mengorganisasi obyek fisik/ide, melakukan sesuatu dengan cepat dan bebas, mengatasi rintangan dan mencapai standar yang tinggi, mengungguli diri sendiri,

melawan dan mengatasi orang lain, dan meningkatkan harga diri dengan kesuksesan dalam menggunakan kemampuan khusus. Sedangkan orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi biasanya sanggup dan mampu untuk melakukan suatu pekerjaan dengan baik, melakukan sesuatu pekerjaan dengan sukses, terampil dalam melaksanakan tugas, terkenal dan populer terhadap bidang tertentu, mengerjakan pekerjaan yang penting dan berarti, dapat menyelesaikan masalah yang sukar dan bersifat menantang, melakukan sesuatu dengan baik dari pada orang lain dan bermutu, berinisiatif dalam melakukan sesuatu, bekerja bukan untuk mendapatkan uang/jasa, dan bertanggung jawab dalam mengerjakan sesuatu.

Kemudian, muncul teori untuk menjelaskan apa yang memotivasi individu untuk bertindak. Teori tersebut yang pertama adalah teori kebutuhan berprestasi. Teori kebutuhan berprestasi adalah pandangan interaksional yang mempertimbangkan faktor-faktor pribadi dan situasional sebagai alat prediksi penting dari perilaku dan didasari oleh proses interaktif antara faktor individu dengan faktor sosial sebagai prediktor perilaku. Komponen pembentuk teori ini antara lain komponen motif, kondisi individu, kecenderungan perilaku, reaksi emosi, dan perilaku yang terkait dengan prestasi (Gould & Weinberg, 2007). Kemudian berikutnya teori atribusi, yang menjelaskan tentang keberhasilan dan kegagalan perilaku yang dipandang dari aspek situasi dan predisposisi, penyebab internal dan eksternal, dan faktor tetap dan tidak tetap. Teori atribusi juga merupakan suatu pendekatan kognitif terhadap motivasi, yang memfokuskan diri kepada cara individu membuat interpretasi mengenai sebab akibat terjadinya perilaku pribadi sendiri dan perilaku orang lain. Sebagai contoh, seorang pemain bulutangkis akan merasa lebih bangga apabila berhasil menang dalam

suatu pertandingan dan akan merasa lebih malu apabila kalah, jika mengatribusi kemenangan dan kekalahannya karena

Berikut ini beberapa kiat untuk membangun motivasi berprestasi pada mahasiswa di masa pandemi. Untuk membangkitkan dan membangun motivasi berprestasi mahasiswa, mereka harus meyakinkan diri sendiri serta harus merasa lebih senang dan puas terhadap prestasi hasil dari usaha sendiri, meyakini bahwa sukses bukan karena nasib mujur tetapi karena memang hasil dari sebuah perjuangan. Tekankan bahwa masalah harus dihadapi, bukan dihindari. Temukan cara untuk memecahkan masalah tersebut. Dan jika menghadapi kegagalan jangan mudah berputus asa. Cari tahu penyebabnya dan menyusun rencana menuju langkah baru. Orang yang memiliki motivasi tinggi bukan berarti tidak pernah gagal. Tetapi, bila gagal akan terus berusaha lebih keras dan lebih gigih lagi.

Dalam Said & Jannah (2018) dijelaskan untuk membantu merumuskan tujuan agar dapat meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa adalah dengan SMART *goals*. SMART akronim dari *specific, measurable, adjustable, realistic, dan time referenced*. Berikut ini penjelasannya. *Specific*, yang berarti tujuan-tujuan dari proses pembelajaran selama masa pandemi ini dirumuskan secara spesifik, jelas, dan padat. Misalnya, kalian harus memperoleh nilai A di mata kuliah psikologi olahraga, dan seterusnya. Berikutnya adalah *measurable*. Tujuan dari proses pembelajaran harus terukur dan dapat dievaluasi baik dari tingkat *progresnya* maupun kesuksesannya. *Adjustable*, diperlukan adanya sikap yang fleksibel dalam upaya dan proses pembelajaran selama masa pandemi ini dalam meraih tujuan. Maksudnya adalah ketika berada dalam proses tersebut, seseorang dihadapkan pada masalah

yang akan membuat dirinya terpaksa menunda tenggat waktu pencapaian tujuan, maka tidak diperkenankan untuk bersikap kaku sehingga membuat stres dan akhirnya kehilangan motivasi. Sebaliknya, usahakan agar harus lapang dada, ikhlas dan kembali melakukan aktivitas untuk mencapai tujuan yang diinginkan meskipun perlu menunda sedikit lebih lama dari waktu yang diperlukan. Selanjutnya *realistic*, artinya pastikan bahwa tujuan yang dirumuskan harus realistis untuk dicapai, tidak terlalu sulit atau terlalu mudah dan cukup menantang untuk melakukan aktivitas-aktivitas dalam rangka mencapai tujuan. Yang terakhir adalah *time referenced*. Tujuan yang dirumuskan harus dibatasi waktunya (adanya batasan waktu). Pada umumnya tujuan ini dapat dibagi menjadi 3 yaitu jangka pendek, menengah dan jangka panjang. Yang perlu diingat adalah tujuan jangka menengah dan tujuan jangka pendek merupakan bagian atau pecahan dari tujuan jangka panjang.

Selain menentukan tujuan, kita juga perlu memperhatikan persuasi verbal berupa kata-kata atau ucapan semangat untuk memotivasi mahasiswa. Misalnya saat mahasiswa berhasil memberikan jawaban dari soal yang diajukan dosen, atau berhasil menyelesaikan kuis dari dosen dengan baik maka sebagai dosen kita perlu memberikan apresiasi, bisa berupa pujian hingga hadiah (jika memungkinkan).

Intinya adalah pada situasi pandemi seperti ini, mahasiswa perlu mendapatkan suntikan semangat dan dukungan agar mereka tidak merasakan kejenuhan yang akhirnya dapat menurunkan motivasinya bahkan dapat mengakibatkan stres / tekanan bagi psikis mereka. Motivasi berprestasi adalah salah satu aspek psikologis yang dapat mempengaruhi tingkat pencapaian prestasi akademik maupun non akademik

mahasiswa di perguruan tinggi. Oleh karena itu kita perlu memberikan "kenyamanan" dan membangun situasi akademik yang tepat di masa pandemi ini. Semoga situasi segera pulih dan membaik seperti sedia kala.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Gould, D; Weinberg, R. . (2007). *Foundation of Sports and Exercise Psychology* (4th edition). Champaign IL, Human Kinetics.
- Moen, F., Hrozanova, M., Stiles, T. C., & Stenseng, F. (2019). Burnout and Perceived Performance Among Junior Athletes—Associations with Affective and Cognitive Components of Stress. *Sports*, 7(7), 171. <https://doi.org/10.3390/sports7070171>
- Rinawati, D., & Darisman, E. K. (2020). Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. *Journal of Science and Education*, 1(1), 32–40.
- Said, Hariadi; Jannah, M. (2018). *Penentu Kemenangan, Problematika dan Solusi Mental dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Tangkudung, James; Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training, Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Penerbit Cakrawala Cendekia.



# FRUSTASI, MOTIVASI DAN PRESTASI BEROLAH RAGA PADA MASA PANDEMI (COVID-19)

Nasikhin, M.Pd.I.<sup>7</sup>

(Kantor Kementerian Agama Kabupaten Batang Jawa  
Tengah)



*“Insan olahraga akan selalu bersikap bijak dan mengambil tindakan positif dalam menghadapi kondisi yang terjadi”*

Olahraga yang dilakukan dengan benar dan diniati dengan ikhlas diharapkan dapat berpengaruh positif terhadap kualitas fisik dan mental manusia. Kita diajarkan menjadi manusia yang kuat baik fisik maupun mental, karena orang beriman yang kuat itu lebih baik dan dicintai Allah dari pada orang mukmin yang lemah”.

---

<sup>7</sup> Penulis lahir di Batang pada hari Kamis Paing 09 September 1976. Penulis berprofesi sebagai Pengawas PAI SMP/SMA Kantor Kementerian Agama Kabupaten Batang. Berpedoman *“bahwa sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain”* lelaki yang selama kurun waktu 2001-2020 menjadi GPAI di SMA Bawang Kabupaten Batang dipercaya menjadi Pembina ekstrakurikuler sepak takraw sekaligus menjadi pengurus PSTI Kabupaten Batang. Gelar Sarjana Agama (S.Ag) bidang Pendidikan Islam didapatkan di IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2000), Gelar Magister Pendidikan Islam (M.Pd.I) diperoleh di IAIN Sunan Ampel Surabaya (2010).



Kalimat ini selalu muncul dan menjadi pembuka setiap pelajaran olahraga, ekstrakurikuler olahraga maupun kegiatan olahraga yang lain. Jika kita sukses kita harus bersyukur dan seandainya kita gagal kita harus bersabar dan tetap menjaga motivasi kita untuk meraih prestasi dan kesuksesan. Begitulah seorang guru sekaligus pelatih olahraga di sebuah SMA menanamkan karakter kepada siswanya. Semuanya hafal sebuah hadis "*al-mukmin al-qawiyu khairu wa ahabbu illa Allahi min al-mukminu dhaoif*"

Awal tahun 2020 menjadi saksi sejarah mulai berhentinya kegiatan olahraga di Indonesia dan utamanya kegiatan olahraga di tingkat pelajar dalam kegiatan POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah). Pertengahan bulan Maret tahun 2020 mestinya para pelajar tingkat SLTA di Jawa Tengah yang telah berhasil menjadi juara pada POPDA tingkat Kabupaten atau juara di enam Eks Karesiden se-Jawa Tengah akan berlaga pada kegiatan POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) Provinsi Jawa Tengah. Hotel dan akomodasi sudah *dibooking*, tempat pertandingan beserta perangkat pertandingan sudah *ready*, para atlet, official dan pendamping juga sudah siap berangkat menuju medan pertandingan yang terpusat di Kota Semarang sebagai ibu kota provinsi Jawa Tengah. Bahkan cabang olahraga senam sudah di arena dan mencoba tempat serta alat pertandingan. Boleh dianggap bahwa semua komponen masyarakat Jawa Tengah sudah siap mensukseskan terselenggaranya kegiatan tahunan ini.

Semua harapan dan cita-cita menjadi *ambyar* dan pupus setelah di pagi hari (saat pasukan sudah siap berangkat) tiba-tiba mendapat info resmi dari panitia bahwa POPDA tahun 2020 ditunda karena covid-19. Saat itu masih ada harapan latihan dilanjutkan dengan asumsi pandemi segera berakhir. Berbagai usaha

dilakukan seperti kebijakan berolahraga di *era new normal* (adaptasi kebiasaan baru) dengan menerapkan protokol kesehatan seperti memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak dan kebiasaan makan makanan yang bergizi.

Mensikapi kondisi seperti ini tentunya akan memunculkan beragam reaksi dari para atlet, pelatih atau pecinta olahraga. Reaksi yang muncul itu antara lain adalah adanya sikap yang acuh tak acuh, frustrasi, tetap bermotivasi, mencari alternatif atau modifikasi olahraga dan beragam reaksi yang lain. Di antara contoh modifikasi olahraga antara lain seperti laga amal, laga *mantu*, latihan bersama dan berhadiah, olahraga hiburan, pertandingan tanpa penonton, pertandingan via daring dan lain-lain yang semuanya tetap dengan mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan dalam rangka memutus rantai penyebaran covid-19.

Bagi *insan olahraga* (sebutan bagi masyarakat yang senantiasa menghidupkan kegiatan olahraga) akan selalu bersikap bijak dan mengambil tindakan positif dalam menghadapi kondisi yang terjadi. Sebagian menganggap bahwa kondisi sekarang ini seperti masa transisi atau perpindahan kekuasaan dan kebijakan yang setiap waktu dapat berubah. Para pelatih, atlet dan pelaku olahraga sudah semestinya memiliki motivasi olahraga yang baik. Dengan motivasi yang baik diharapkan menjadi modal untuk bekerja dengan baik dan hasil yang dicapai juga maksimal. Atlet yang memiliki motivasi yang baik akan membawanya menjadi pribadi yang memiliki komitmen dalam mencari kesempurnaan berlatih demi tercapainya tujuan yang diinginkan.

Motivasi berolahraga dapat digolongkan menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang bersumber dari dalam diri setiap

individu seperti adanya kenahagiaan dan kepuasan pribadi. Di antara ciri-ciri atlit yang memiliki motivasi intrinsik adalah tekun bekerja keras, teratur dan disiplin dalam melaksanakan latihan serta tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain, mempunyai kepribadian yang matang, percaya diri dan disiplin yang konsisten. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Motivasi ekstrinsik akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang.

Motivasi sangat berpengaruh bagi atlit dan pelatih untuk meningkatkan kinerja sehingga kemampuan terbaiknya dapat dicapai. Hal ini bisa dipahami karena motivasi dapat meningkatkan kegigihan, intensitas, usaha, tujuan dan tekad. Dalam psikologi dikenal istilah motivasi berprestasi, yang berlaku pada dunia pendidikan, ekonomi, sosial, budaya dan juga olahraga. Khusus dalam berolahraga, motivasi ini harus dimiliki oleh setiap atlit dan pelatih karena dengan motivasi berprestasi dapat memacu pada keunggulan dirinya sendiri dan melihat keunggulan orang lain dalam mencapai kesempurnaan tugas latihan dan kompetisi. Dalam motivasi prestasi dikenalkan beberapa standar keunggulan yang mestinya dipahami oleh pelaku olahraga. Standar keunggulan yang dimaksudkan meliputi standar keunggulan tugas yang berhubungan dengan pencapaian tugas sebaik-baiknya, standar keunggulan diri yang berhubungan dengan pencapaian prestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan prestasi yang pernah dicapai selama ini serta standar keunggulan orang lain yang berhubungan dengan pencapaian prestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan prestasi yang dicapai orang lain.

Pada prakteknya pelatih diharapkan mampu memahami motivasi apa yang dimiliki oleh atlet dalam berolahraga sehingga strategi dan upaya untuk meningkatkan motivasi tersebut akan berdampak baik. Jika kita perhatikan secara sepintas motivasi berolahraga tergantung dengan usia pelakunya. Sebagai contoh untuk usia produktif maka mereka memiliki motivasi untuk berprestasi, sedangkan bagi orang yang sudah berusia lanjut bisa jadi motivasi berolahraga hanya sekedar hiburan dan ajang bertemu dengan komunitasnya.

Ada beberapa teori motivasi yang cukup menarik dan layak dipahami oleh para pelatih, yakni teori hedonisme, teori naluri, teori kebudayaan, dan teori kebutuhan. Menurut teori hedonisme pada hakekatnya manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkannya merasa gembira dan senang. Begitu pula dalam olahraga, orang hanya akan memilih aktivitas yang menarik dan menguntungkan dirinya dan akan mengesampingkan yang tidak menarik. Oleh sebab itu, pelatih harus mempersiapkan dan membantu setiap atlet untuk memperbesar apa yang memberi nilai tambah yang dicarinya pada saat itu dan memperkecil apa saja yang dapat menumbuhkan ketidaksenangan dalam aktivitas itu.

Teori naluri menghubungkan kelakuan manusia dengan macam-macam naluri, seperti naluri mempertahankan diri, mengembangkan diri dan mengembangkan jenis. Kebiasaan, tindakan dan tingkah lakunya digerakkan oleh naluri tersebut. Untuk itu guru, pelatih dan pembina dalam proses belajar atau latihan perlu memperhatikan naluri - naluri individu, dan mendeteksi naluri yang dominan pada setiap individu. Teori kebudayaan menghubungkan tingkah laku manusia berdasarkan pola kebudayaan tempat ia

berada. Bertolak dari teori ini, maka para pelatih dan pembina perlu mengetahui latarbelakang kehidupan dan kebudayaan setiap atlet, agar kegiatan olahraga yang dilaksanakannya tidak dirasakan baru atau asing, melainkan sebagai bagian hidup dan pola kebudayaannya. Sedangkan teori kebutuhan beranggapan bahwa tingkah laku manusia pada hakekatnya bertujuan memenuhi kebutuhannya. Sehubungan dengan pandangan ini, maka pelatih atau pembina hendaknya dapat mendeteksi kebutuhan yang dominan bagi setiap individu.

Selanjutnya bagaimana pelatih atau pembina olahraga memiliki strategi untuk meningkatkan motivasi atlitnya sehingga tetap mampu berprestasi dalam setiap kondisi dan terhindar dari sikap frustasi? Ada beberapa strategi yang bisa diterapkan yaitu dengan cara menetapkan tujuan secara jelas dan tegas, memberikan penguatan dan umpan balik terhadap apa yang dilakukan atlitnya, menciptakan situasi yang menyenangkan bagi semua pihak, menciptakan hubungan kekeluargaan yang harmonis layaknya seperti hubungan ayah dan anaknya, memberikan bonus dan ganjaran bagi yang berprestasi maksimal serta memberikan supertisi yaitu kepercayaan rohani seperti masuk lapangan dengan berdoa, membaca shalawat, masuk lapangan dengan mendahulukan kaki kiri, memakai sepatu yang kanan dulu dan melepaskan yang kiri terlebih dahulu, selalu memperlakukan peralatan olahraga seperti makhluk hidup yang tidak suka dengan kondisi kotor dan sebagainya. Semoga kita tetap dapat berprestasi dalam masa transisi dan terhindar dari sikap frustasi. *Al aqlus salim fii jismi salim* (akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Mzmud Eleven. 2013. "Motivasi Dalam Olahraga" <http://mzmud.blogspot.com/2013/09/motivasi-dalam-olahraga.html>, diakses tanggal 12 Februari 2021
- Gunturutomo. 2009. "Menggugah Motivasi Atlet". <https://psikologiolahraga.wordpress.com/2009/01/08/menggugah-motivasi-atlet/>, diakses tanggal 12 Februari 2021
- Mylsidayu, Apta. 2014. "Psikologi Olahraga". Jakarta. PT. Bumi Aksara.
- Rahayu. 2017. "Pengertian Motivasi Berprestasi Serta Ciri dan Faktornya", <http://seputarpengertian.blogspot.com/2017/03/pengertian-motivasi-berprestasi-serta-ciri-faktornya.html>, diakses tanggal 12 Februari 2021



# MANAJEMEN KELAS DALAM OPTIMALISASI *SELF REGULATED* *LEARNING* PADA MASA PANDEMI

Evy Ramadina, S.Pd.I., M.Pd.<sup>8</sup>

(IAIN Tulungagung)



*“Pendidik yang merdeka belajar selalu adaptif terhadap tantangan, menggerakkan peserta didiknya tidak hanya dengan satu cara belajar”*

Pandemi sudah berjalan kurang lebih satu tahun. Banyak perubahan yang terjadi dalam berbagai bidang, salah satunya pendidikan. Pembelajaran *blended learning* adalah salah satu cara untuk memfasilitasi proses belajar peserta didik. Tidak ada metode paling efektif untuk menyiapkan pembelajaran pada masa pandemi ini. Semua pihak, mencoba banyak metode yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi untuk membantu peserta didik mencapai tujuan belajarnya.

Pada awal kepemimpinannya, menteri pendidikan dan kebudayaan meluncurkan kebijakan merdeka

---

<sup>8</sup>Penulis lahir di Tulungagung, 05 Maret 1993, penulis merupakan Dosen IAIN Tulungagung dalam bidang manajemen pendidikan islam, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Tadris Matematika di IAIN Tulungagung (2015), sedangkan gelar Magister Pendidikan juga diselesaikan di IAIN Tulungagung Program Manajemen Pendidikan Islam (2017).



belajar. Pendidikan yang berorientasi pada murid. Murid berpartisipasi aktif dalam setiap diskusi, saling mendengar pendapat orang lain, mengevaluasi diri terhadap perubahan lingkungan sekitar. Kebijakan tersebut sejalan dengan apa yang menjadi cita-cita Ki Hadjar Dewantara yakni dalam pendidikan mempertimbangkan keseimbangan cipta, rasa dan karsa tidak hanya sebagai proses transfer ilmu pengetahuan namun sekaligus proses transformasi nilai (Aini, 2020: 98).

Merdeka belajar adalah terjemahan dari *self regulated learning*, sebuah teori yang menjelaskan proses belajar yang dikemukakan oleh pelajar itu sendiri. Belajar karena sadar tujuan, bukan karena terpaksa. Belajar dengan cara yang efektif, bukan cara yang didektekan. Belajar dengan melakukan penilaian terhadap proses dan hasil belajar oleh diri sendiri maupun orang lain (kampusgurucikal.com). Belajar tidak terbatas pada persiapan ujian, menghafal konten, dan mengejar nilai sempurna. Belajar untuk mencapai kompetensi yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

### **Merdeka Belajar untuk Mencapai Kompetensi**

Pembelajaran di dalam atau di luar kelas syarat dengan tujuan belajar. Tujuan belajar merupakan cita-cita yang akan dicapai dalam proses belajar. Tujuan belajar perlu disepakati bersama sehingga motivasi belajar muncul dari pembelajar itu sendiri bukan keputusan sepihak dari pihak eksternal. Motivasi terkait erat dengan kebutuhan. Semakin besar kebutuhan seseorang akan sesuatu yang ingin ia capai, maka akan semakin kuat motivasi untuk mencapainya. Kebutuhan yang kuat terhadap sesuatu akan mendorong seseorang untuk mencapainya dengan sekuat tenaga (Komsiyah: 2012).

Menumbuhkan motivasi merdeka belajar dapat dimulai dengan mendorong peserta didik mengetahui mengapa merdeka belajar penting untuk mencapai tujuan belajar. Pemahaman secara menyeluruh terhadap merdeka belajar akan menghasilkan komitmen peserta didik terhadap tujuan belajar. Belajar bukan sekedar seberapa banyak konten yang dihafalkan. Namun, kompetensi yang dapat dicapai dari proses belajar tersebut. Kompetensi adalah pemahaman akan konten.

Lalu, Bagaimana memastikan peserta didik mencapai kompetensinya?. Pencapaian kompetensi dapat dilihat dari hasil asesmen dan refleksi praktik pembelajaran peserta didik. Hasil asesmen meliputi apa yang sudah dan belum dicapai peserta didik. Sehingga, peserta didik tidak hanya terfokus pada nilai saja, namun bagaimana menghasilkan karya yang dapat bermanfaat untuk lingkungan sekitar.

### **Penerapan Merdeka Belajar**

Tahapan penerapan merdeka belajar dalam proses pembelajaran di kelas pendidikan jasmani dan olahraga diantaranya menentukan tujuan belajar yang disepakati bersama di kelas, menentukan masalah yang berorientasi pada murid, merancang media pembelajaran, dan melakukan uji coba.

Pendidik sebagai fasilitator mengarahkan peserta didik untuk menyepakati tujuan belajar. Hal ini membantu proses pendampingan belajar peserta didik sebagai rambu-rambu apabila dalam pelaksanaannya menyimpang dari kesepakatan bersama. Proses belajar yang merdeka tidak menggunakan *reward* atau *punishment*, karena kelas yang merdeka belajar tumbuh dari munculnya kesadaran diri pembelajar. Sehingga,

proses belajar bukan paksaan atau kehendak dari orang lain.

Selanjutnya, tahap menentukan masalah yang berorientasi pada murid. Masalah dalam proses pembelajaran yang berorientasi pada murid bukan orangtua, pendidik atau sistem. Tahap ketiga, merancang media pembelajaran. Merancang media pembelajaran disesuaikan dengan kebutuhan, kondisi, karakteristik dan potensi murid. Pengetahuan mengenai karakteristik siswa ini memiliki arti yang cukup penting dalam interaksi belajar-mengajar. Terutama bagi guru, informasi mengenai karakteristik siswa senantiasa akan sangat berguna dalam memilih dan menentukan pola-pola pengajaran yang lebih baik, yang dapat menjamin kemudahan belajar bagi setiap siswa (Komsiyah, 2012: 77). Tahap keempat, melakukan uji coba. Tidak ada media pembelajaran yang sempurna dan terbaik, melainkan media yang dirancang sesuai kebutuhan murid dan direfleksikan untuk perbaikan. Sehingga, tahap uji coba ini penting bagi pendidik untuk mengetahui kesiapan media untuk proses pembelajaran di kelas dan mengetahui beberapa tantangan yang mungkin terjadi di kelas, sehingga bisa merencanakan beberapa kemungkinan solusinya.

### **Manajemen Kelas Merdeka Belajar**

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan kompetensi peserta didik. Dalam pelaksanaannya membutuhkan manajemen. Menurut Hasibuan manajemen adalah ilmu dan seni yang mengatur proses pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber lainnya secara efektif dan efisien untuk mencapai suatu tujuan tertentu Mustari (2014:1). Soekarno berpendapat manajemen adalah suatu proses/kegiatan/usaha pencapaian tujuan tertentu melalui kerjasama dengan orang-orang lain (Soekarno,

1985: 18). Jadi, manajemen adalah usaha pendidik untuk menggerakkan peserta didiknya untuk mencapai tujuan belajar. Sebagai pemimpin di kelasnya pendidik berperan aktif memandu peserta didiknya untuk merdeka belajar.

Salah satu ruang lingkup manajemen pendidikan yang perlu di kelola adalah kelas karena ditempat itulah terciptanya proses pembelajaran. Pembelajaran yang efektif disebabkan strategi pembelajaran yang bagus, kesiapan sarana dan prasarana, suasana kelas yang aman, nyaman, dan interaksi social (Astuti, 2019: 1). Sebagaimana pendapat Sudarwan Danim, manajemen kelas adalah praktik dan strategi kerja guru secara individu dengan atau melalui orang lain untuk mengoptimalkan sumber daya kelas bagi penciptaan proses pembelajaran yang efektif dan efisien (Danim, 2010: 167). Kesimpulannya, bahwa manajemen kelas merupakan usaha pendidik dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajarannya untuk membantu peserta didik mencapai tujuan belajar.

Kegiatan perencanaan meliputi proses memahami profil peserta didik, menyusun rencana pembelajaran yang memfasilitasi semua potensi peserta didik, menentukan media pembelajaran, dan metode asesmen. Setiap peserta didik adalah unik, satu metode tidak bisa diterapkan untuk keberhasilan semua peserta didik. Sehingga, peran pendidik sebagai pemimpin di kelasnya adalah memilih metode yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan belajar peserta didiknya.

Aktifitas selanjutnya adalah melaksanakan proses pembelajaran. Disamping menyampaikan konten, pendidik berperan dalam menumbuhkan peran aktif dari semua peserta didiknya dalam diskusi. Sehingga, peserta didik memahami konten yang dipelajari.

Proses pembelajaran perlu di evaluasi secara berkelanjutan. Merefleksikan setiap tantangan yang terjadi di kelas, apa yang sudah dan belum dicapai. Pendidik yang merdeka belajar selalu adaptif terhadap tantangan, menggerakkan peserta didiknya tidak hanya dengan satu cara belajar. Mengevaluasi diri membantu pendidik dan peserta didik untuk mempertahankan apa yang sudah dicapai, dan menentukan solusi dari tujuan belajar yang belum dicapai. Jadi, kelas yang merdeka belajar meyakini tidak ada peserta didik yang bodoh, yang ada pendidik yang belum menemukan cara yang sesuai kebutuhan belajar peserta didiknya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, Dela Khoirul. 2020. Merdeka Belajar dalam Pandangan Ki Hadjar Dewantara dan Relevansinya bagi Pengembangan Pendidikan Karakter. *Jurnal Filsafat Indonesia Volume 3 No 3*.
- Astuti. 2019. Manajemen Kelas Yang Efektif. ADAARA: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Volume 9 No. 2.
- Danim, Sudarwan. 2010. *Inovasi Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia, Bandung.
- Komsiyah, Indah. 2012. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Teras.
- Mustari, Mohamad. 2014. *Manajemen Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Soekarno. 1985 *Dasar-Dasar Manajemen*, Jakarta: Miswar.
- <https://www.kampusgurucikal.com/portfolio-items>

**BAB III**  
**PENERAPAN ILMU OLAHRAGA PADA**  
**MASA PANDEMI**



# ADAPTASI DAN IMPLEMENTASI ANALISIS BIOMEKANIKA OLAHRAGA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed.<sup>9</sup>

(Universitas Negeri Surabaya)



*“Penerapan biomekanika idealnya memang dirancang dan dilaksanakan secara langsung bersama dengan pelatih dengan menggunakan perlengkapan yang terdapat pada laboratorium biomekanika”*

**V**irus corona atau yang dikenal dengan nama SARS-CoV-2 merupakan virus yang menyerang sistem pernafasan dan dapat berakibat fatal hingga kematian (Salzberger et al., 2020). Virus ini menyebar dengan sangat cepat dan menimbulkan kecemasan di masyarakat (Reznik et al., 2020). Hal ini berdampak signifikan pada berbagai bidang seperti kesehatan, ekonomi, pendidikan, dan olahraga (Rizal, 2020). Pada

---

<sup>9</sup> Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana pada tahun 2012 di Jurusan S1 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Selanjutnya penulis menyelesaikan Pendidikan S2 di Jurusan Curriculum Design and Human Potential Development in Physical Education, Nasional Dong Hwa University, Taiwan pada tahun 2016. Saat ini, penulis yang merupakan Dosen di Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya ini juga merupakan seorang Ph.D. Candidate di Physical Education and Kinesiology Department, Nasional Dong Hwa University, Taiwan.



bidang olahraga, beberapa perhelatan akbar olahraga baik pada level nasional dan internasional ditunda bahkan ditiadakan (Raya, 2020). Hal ini tentu saja berpengaruh pada pola kegiatan olahraga yang dilaksanakan untuk persiapan atlet seperti pembatasan pemusatan latihan, minimnya pertandingan uji coba dan tidak ada kejuaraan yang bisa diikuti oleh atlet. Berbagai alternatif yang ditawarkan yaitu *Training From Home* (TFH) atau Latihan di rumah serta pertandingan yang dapat diikuti secara *online* atau daring. Hal merupakan hasil inovasi dari bidang teknologi dan informasi untuk memberikan solusi dari kondisi yang ada saat ini (Thomas & Rogers, 2020).

Biomekanika olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang mekanisme gerakan manusia dan gaya yang dihasilkan. Biomekanika olahraga juga merupakan bagian dari *sport science* yang bertujuan untuk (1) memberikan evaluasi gerakan olahraga (teknik) agar dilakukan dengan benar, efektif dan efisien (Muhammad et al., 2019); (2) mengkaji aspek yang dapat berpotensi menyebabkan cedera; (3) membantu proses *recovery* atlet yang sedang cedera; dan (4) membahas gaya yang ditimbulkan luar dan berpotensi mempengaruhi performa atlet, seperti gaya gravitasi dan gaya gesek. Pada pelaksanaannya, biomekanika olahraga identik dengan atlet profesional, dan laboratorium yang memiliki peralatan canggih seperti kamera *high speed*, kamera infrared, Force Plate, electromyogram (EMG) serta alat-alat lainnya. Akan tetapi, pada artikel ini kita akan membahas biomekanika olahraga dari perspektif yang lain.

Pertama, biomekanika olahraga tidak hanya diperuntukkan bagi atlet profesional, tetapi juga penting untuk atlet pemula. Analisis biomekanika olahraga menyediakan *feedback* dan diagnosis yang detail pada

ketrampilan gerak yang sedang dilakukan. Hasil *feedback* bisa berupa foto tahapan gerakan atau video gerakan yang telah diberikan catatan dan evaluasi. Sehingga atlet pemula dapat melihat secara langsung ketrampilan gerak yang telah dilakukan dan evaluasi yang diberikan. Proses *feedback* yang diberikan dengan media *visual communication* pada atlet pemula memberikan pemahaman yang lebih sederhana dan mudah dimengerti dari pada secara *audio communication* atau verbal saja. Selanjutnya atlet pemula dapat memperbaiki ketrampilan gerak sesuai dengan evaluasi yang disampaikan oleh pelatih. Model evaluasi inilah yang kemudian dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman atlet pemula dalam mempelajari keterampilan gerak.

Penerapan biomekanika idealnya memang dirancang dan dilaksanakan secara langsung bersama dengan pelatih dengan menggunakan perlengkapan yang terdapat pada laboratorium biomekanika. Analisis dapat ditujukan untuk melihat performa atlet pada saat latihan (Kartiko et al., 2019) ataupun saat mengikuti kejuaraan (Al Ardha et al., 2019). Hal ini memberikan beberapa keuntungan diantaranya adalah banyaknya model analisis komprehensif baik dengan model pengukuran kinematik ataupun kinetik yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan analisis dari pelatih. Akan tetapi dengan kondisi pandemi ini, diperlukan adaptasi dari penerapan model pengukuran yang dapat dilaksanakan saat pandemi. Model pengukuran kinematik paling memungkinkan untuk diterapkan karena dapat menggunakan peralatan yang sederhana. Metode pengukuran dan analisisnya juga relatif lebih mudah jika dibandingkan dengan pengukuran kinetik. Pengukuran kinematik yang dapat dilaksanakan adalah sebagai berikut:

(A) *Modeling Figure Analysis*

*Modeling Figure* merupakan model analisis biomekanika yang secara sederhana dapat diterjemakan sebagai penggunaan video orang lain sebagai contoh atau figur gerakan yang akan dipelajari. Video figur dapat dipilih berdasarkan kriteria yang diinginkan. Selanjutnya video figur dianalisis berdasarkan *coaching point* yang akan dipelajari. Atlet mencoba menirukan gerakan dan membandingkan dengan figur yang sudah diamati.



Gambar 1. Contoh *Modeling Figure Analysis*

(B) *Self-Recording Analysis*

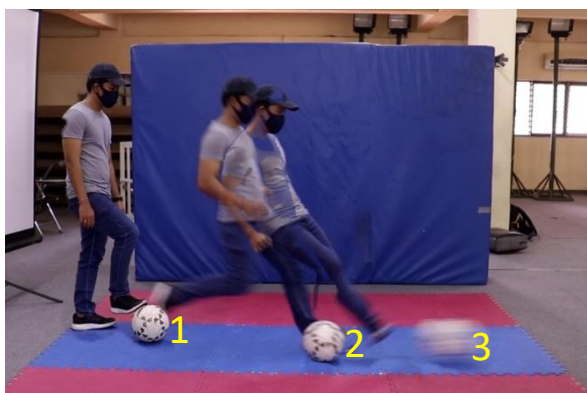
*Self-Recording Analysis* merupakan model analisis yang digunakan untuk melihat gerakan yang sudah dilakukan secara mandiri. Sehingga atlet dapat memilih dan menyesuaikan model gerakan yang ingin dianalisis. Hasil analisis dapat dievaluasi dan didiskusikan bersama dengan pelatih guna mendapatkan saran. Selain itu, atlet juga dapat melihat capaian dari gerakan dengan indikator kecepatan, ketepatan, dan juga postur gerakan.



Gambar 2. Contoh *Self-Recording Analysis*

(C) *StroMotion Analysis*

*StroMotion Analysis* merupakan model analisis yang membagi gerakan menjadi beberapa tahapan gerak. Pada pembagiannya, tahapan gerak ini dapat disesuaikan dengan *coaching point* yang akan diamati. Sehingga atlet dapat mengamati dan mengevaluasi gerakan pada masing-masing tahapan dengan seksama. Model analisis ini juga dapat diterapkan pada analisis *modeling figure* dan *self-recording*.



Gambar 3. Contoh *StroMotion Analysis*

(D) *SimulCam Analysis*.

*SimulCam Analysis* merupakan model analisis biomekanika yang membandingkan gerakan yang sama dalam dua video yang berbeda (video A dan video B). Sehingga pada hasil analisis dapat langsung dilihat perbedaan gerakan yang terjadi dengan jelas. Adapun syarat utama untuk melakukan analisis ini adalah frame video wajib sama. Artinya kedua video diambil dengan pengaturan jarak kamera dan penempatan objek yang sama.



Gambar 4. Contoh *SimulCam Analysis*

**DAFTAR PUSTAKA**

- Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Ridwan, M., Darmawan, G., Hartoto, S., Kuntjoro, B. F. T., Kartiko, D. C., & Sumartiningsih, S. (2019). Analisis Biomekanika pada Stroke Nomor 100 Meter Gaya Dada terhadap Swimming Velocity. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 38–44. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i2.21772>
- Kartiko, D. C., Tuasikal, A. R. S., Al Ardha, M. A., & Yang, C. B. (2019). Biomechanical Analysis of Ball

Trajectory Direction in Free Throw. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 335, 449–453.

- Muhammad, H. N., Al Ardha, M. A., Priambodo, A., & Wibowo, S. (2019). Woodball Shooting Technique Analysis in Biomechanic Perspective. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 362(1), 69–72.
- Raya, M. (2020). *Menpora Jelaskan Alasan Penundaan PON Papua ke Oktober 2021*. Detiksport. <https://sport.detik.com/sport-lain/d-4988060/menpora-jelaskan-alasan-penundaan-pon-papua-ke-oktober-2021>
- Reznik, A., Gritsenko, V., Konstantinov, V., Khamenka, N., & Isralowitz, R. (2020). COVID-19 Fear in Eastern Europe: Validation of the Fear of COVID-19 Scale. In *International Journal of Mental Health and Addiction* (pp. 1–6). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00283-3>
- Rizal, J. G. (2020). *Pandemi Covid-19, Apa Saja Dampak pada Sektor Ketenagakerjaan Indonesia? Halaman all - Kompas.com*. Kompas. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/11/102500165/pandemi-covid-19-apa-saja-dampak-pada-sektor-ketenagakerjaan-indonesia?page=all>
- Salzberger, B., Glück, T., & Ehrenstein, B. (2020). Successful containment of COVID-19: the WHO-Report on the COVID-19 outbreak in China. In *Infection* (Vol. 48, Issue 2, pp. 151–153). Springer. <https://doi.org/10.1007/s15010-020-01409-4>
- Thomas, M. S. C., & Rogers, C. (2020). Education, the science of learning, and the COVID-19 crisis.

*Prospects*, 1-4. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09468-z>

# Keistimewaan Body Weight Training

Arga, S.Pd<sup>10</sup>

(Mahasiswa Universitas Negeri Makassar)



*“Jika ingin mencapai gerakan tertentu atau meningkatkan kelompok otot tertentu, maka latihan terpisah menurut otot akan menjadi pilihan yang lebih baik.”*

**B**ody weight training adalah salah satu bentuk latihan ketahanan yang hanya menggunakan beban tubuh. Body weight training tidak membutuhkan beban atau peralatan tambahan. Sebaliknya, itu hanya bergantung pada berat alami tubuh. Body weight training berfokus terutama pada pengembangan gerakan, kekuatan, dan estetika. Melalui latihan yang penuh perhatian dan terkontrol gerakan, meningkatkan berbagai aspek fungsi tubuh, termasuk kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, dan kardiovaskular.

Ada beberapa hal lain yang perlu Anda perhatikan dalam melakukan aktivitas body weight

---

<sup>10</sup> Arga lahir di Benteng Kepulauan Selayar 15 Oktober 1989, Penulis saat ini masih berstatus mahasiswa pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, sedangkan gelar sarjana diperoleh pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (2011).



training dan sangat penting diingat dalam melakukan gerakan body weight training.

1. Memiliki bentuk gerakan yang benar selama latihan adalah aspek kunci dari body weight training . Melakukan latihan dengan bentuk yang salah bisa menyebabkannya cedera. Kesalahan yang tidak perlu dan mungkin, dalam beberapa kasus, membuat latihan tak berguna. Memiliki gerakan tubuh yang benar selama latihan membantu tubuh melibatkan otot yang diperlukan untuk menghasilkan menghasilkan gerakan yang optimal.
2. Penting juga untuk memfokuskan pikiran ketika melakukan gerakan body weight training. Salah satu manfaat body weight training adalah meningkatkan koneksi otak ke otot dan organ tubuh lainnya. Body weight training ini hanya dapat dicapai secara efektif jika pikirannya fokus pada gerakan latihan yang ada.
3. Dalam latihan body weight training, kualitas jauh lebih penting daripada kuantitas. Melakukan jumlah repetisi latihan yang lebih banyak tidak berguna jika gerakan tidak benar. Sebaliknya, lakukan lebih sedikit repetisi dan fokuslah mencapai bentuk yang sempurna. Ini akan menghasilkan hasil yang lebih baik daripada melakukan lebih banyak repetisi dengan bentuk yang tidak konsisten atau salah.
4. Pernapasan adalah aspek penting lainnya yang harus diperhatikan. Tarik napas saat berkontraksi dan buang napas saat relaksasi. Pernapasan Ini membantu untuk mengeksekusi latihan lebih efisien dan juga akan membantu fokus selama olahraga.

Ilmu Mengembangkan otot pada zama sekarang sudah termasuk aktivitas body weight training dan aspek apa yang harus dilakukan jika ditinjau dari fisiologi tubuh peningkatan kekuatan dan pembentukan

otot. Proses pertumbuhan otot pada dasarnya siklus merusak dan memperbaiki jaringan otot. Jenis latihan yang dilakukan akan menentukan jenis adaptasi dan perubahan yang terjadi pada struktur otot. Saat kita berlatih atau berolahraga, kita menyebabkan kerusakan otot dan menyebabkan jaringan otot rusak. Ini memaksa otot untuk merestrukturisasi diri mereka sendiri dan tumbuh kembali lebih besar dan lebih kuat dari sebelumnya. Ketika kita mengalami kerusakan otot, sel satelit bergerak untuk memperbaiki kerusakan itu disebabkan oleh pelepasan serat otot dan pembentukan untaian protein otot baru.

Seiring waktu, untaian ini menjadi lebih tebal dan bertambah jumlahnya, yang mengarah ke pertumbuhan otot. Jika kecepatan perbaikan lebih besar dari kecepatan kerusakan otot, pertumbuhan otot terjadi. Namun, penting untuk dicatat bahwa pertumbuhan otot secara teknis terjadi selama periode istirahat. Selama periode istirahat maka sel-sel akan memancar dan meregenerasi kembali otot kemudian masuk dan memperbaiki kerusakan otot. Karena itu, tidak cukup istirahat akan membuat tubuh menjadi rusak. Rasio kerusakan terhadap perbaikan akan menjadi tidak seimbang, dan tubuh tidak akan memiliki cukup waktu untuk pulih. Kerusakan jaringan sel otot yang tidak diperhatikan lama kelamaan akan rusak permanen. Dengan nutrisi yang dibutuhkan untuk memperbaiki kerusakan otot. Bahwa itulah mengapa tidur dan nutrisi merupakan bagian penting dari gaya hidup aktif.

Pertumbuhan otot adalah proses yang lambat dan mungkin membutuhkan waktu berminggu-minggu atau bahkan berbulan-bulan sebelumnya menjadi terlihat. Kesabaran adalah kunci suksesnya, tetapi pada waktunya, pasti akan melakukannya menuai hasil yang diperoleh dengan susah payah dari kerja keras.

Body weight training adalah solusi inovatif dan berkelanjutan karena sejumlah alasan. Ada manfaat yang tak terhitung jumlahnya untuk memilih body weight training sebagai strategi latihan. Keistimewaan body weight training antara lain sebagai berikut :

1. Body weight training adalah untuk siapa saja. Dengan berbagai tingkat perkembangan dan semua variasinya, Body weight training adalah sebuah strategi yang tepat untuk siapa saja dan semua orang, mulai dari pemula hingga ahli.
2. Regresi dan variasi memungkinkan pemula untuk fokus pada bentuk mereka dengan variasi latihan dasar yang lebih mudah. Latihan-latihan ini akan membangun fondasi yang diperlukan dan kemudian dapat disesuaikan sesuai kebutuhan untuk mendukung kemajuan dan pertumbuhan. Untuk atlet profesional dan pakar kebugaran, jumlahnya tak terhitung variasi yang lebih kompleks untuk dipertimbangkan, yang dapat membuat latihan ini lebih banyak menantang, menarik, dan lebih menyenangkan.
3. Body weight training adalah solusi sempurna untuk orang sibuk dan pecandu kerja. Hal ini karena kita tidak perlu lagi membuang waktu untuk ke gym. Berlatih body weight training hampir gratis. Bisa dilakukan dimana saja tidak perlu lagi membayar biaya keanggotaan gym yang besar. Bisa dilakukan dimana saja tanpa membutuhkan alat.
4. Body weight training adalah salah satu bentuk latihan yang paling menarik dan mengasyikkan. Kebanyakan latihan, seperti angkat beban, membutuhkan rutinitas yang berulang dan teratur, dan tidak banyak alternatif. Banyak bentuk latihan yang dibatasi berbagai latihan yang tersedia, dan perkembangan hanya dapat dilakukan oleh

menambah berat badan. Body weight training menawarkan berbagai macam latihan, dan di sana adalah variasi dan progresi (atau regresi) yang tak terhitung jumlahnya untuk latihan ini.

5. Kecepatan istirahat dan pemulihan yang lebih cepat. Dengan latihan berat seperti angkat beban, istirahat, dan pemulihan bisa memakan waktu yang lama sementara dengan body weight training mengurangi beban dan ketegangan eksternal pada tubuh Anda, tingkat istirahat dan pemulihan jauh lebih cepat, menjadikannya opsi yang efisien. Tingkat istirahat dan pemulihan yang lebih pendek juga membuat body weight training jauh lebih efektif dalam membakar lemak.
6. Body weight training dengan variasi yang tak terhitung dan strategi perkembangan. Latihan ini dapat dengan mudah dilakukan dipersonalisasi dan disesuaikan dengan kebutuhan. Amatir dan profesional sama-sama dapat dengan mudah merencanakan dan menerapkan strategi untuk kemajuan atau regresi latihan disesuaikan dengan tingkat keterampilan dan kemampuan mereka. Body weight training meningkatkan kemampuan mengangkat beban melebihi berat badan. Body weight training meningkatkan kekuatan inti dan memberi lebih banyak kendali tubuh Anda, membuat beban tubuh jauh lebih mudah dan lebih mudah diatur atau fleksibel. Melakukan body weight training dapat mengembangkan keterampilan dasar secara signifikan untuk melakukan latihan paling dasar dengan bentuk yang sempurna.
7. Body weight training meningkatkan koneksi otak ke tubuh. Sementara latihan mesin dan beban berfokus pada melatih otot tubuh Anda, Body weight training meningkatkan kekuatan tubuh dan otak. Latihan

Body weight training membutuhkan fokus dan melibatkan pikiran. Mempertahankan bentuk yang benar tidak hanya membutuhkan kekuatan tubuh tetapi juga kekuatan otak. Dengan meningkatkan kemampuan otak ke tubuh terkoneksi membuat waktu reaksi tubuh akan meningkat secara signifikan, membuat lebih segar dan lebih sehat dari sebelumnya.

8. Body weight training lebih lembut pada persendian dan jaringan serat otot karena body weight training hanya berfokus pada penggunaan berat badan, tidak ada tambahan berat dan ketegangan pada persendian. Orang yang menambah beban berat selama mereka latihan dapat mengalami nyeri sendi dan cedera. Ini terjadi karena beban tambahan memberi tekanan ekstra pada otot dan jaringan sendi. Body weight training menggunakan berat badan selama berolahraga akan mengurangi risiko persendian rasa sakit dan cedera.
9. Latihan body weight training fokus pada banyak otot secara bersamaan. Body weight training juga bisa digunakan untuk melatih semua otot. Gerakannya akan lebih efisien dan menawarkan peningkatan menyeluruh dan juga bisa berfokus pada satu otot pada satu waktu. Body weight training membantu membangun keseimbangan dan mencegah cedera dengan berbagai cara. Menjadi lebih mengontrol tubuh dan mengurangi nyeri sendi dan cedera. Body weight training membantu bergerak lebih baik dan lebih fungsional dalam keseharian. Body weight training dapat digunakan untuk memperbaiki postur tubuh selain meningkatkan kekuatan. Keseimbangan gerak dapat membuat tubuh menjadi simetris dan proporsional. Tubuh simetris dan proporsional akan

membuat lebih percaya diri dengan bentuk tubuh yang ideal.

10. Body weight training akan memungkinkan dilakukan menentang gravitasi bumi. Dengan menerapkan waktu istirahat yang lebih pendek antar set, mengaktifkan tubuh membakar lemak lebih cepat dan lebih efisien. Pendekatan ini dikenal sebagai pelatihan ketahanan metabolik.
11. Body weight training mengurangi beban tulang belakang daripada melakukan latihan beban eksternal. Body weight training fokus secara signifikan pada peningkatan kekuatan, pertumbuhan otot tetapi tidak mencederai tulang belakang.

Dalam melakukan aktivitas body weight training perlu menetapkan tujuan bagian tubuh apa yang perlu dibentuk atau dilakukan perubahan. Tujuan yang akan akhirnya menentukan jenis, level, dan intensitas latihan. Tanpa tujuan, latihan tidak akan memiliki arah tertentu, tidak ada ukuran kemajuan, dan tidak ada yang mengingatkan mengapa melakukan ini. Tujuan juga jauh lebih mudah untuk memotivasi, karena kemajuan kadang-kadang bisa lambat dan tidak terlihat jelas. Sasaran adalah cara terbaik untuk menjaga kami tetap di jalur dan memotivasi kami untuk terus maju saat kami ingin menyerah.

Ini beberapa contoh bagaimana penetapan tujuan akan mempengaruhi rutinitas latihan Anda:

1. Kekuatan: Latihan kekuatan membutuhkan jumlah pengulangan yang rendah dipasangkan dengan yang tinggi jumlah set. Biasanya, latihan kekuatan membutuhkan pengulangan dengan beban sebanyak mungkin, atau dalam perkembangan setinggi mungkin. Beristirahat periode secara signifikan lebih

lama dalam latihan kekuatan karena latihannya banyak lebih membebani otot Anda.

2. Daya Tahan: Pelatihan ketahanan membutuhkan kombinasi latihan kekuatan dan kardio. High-Intensity Interval Training (HIIT) adalah contoh yang baik dari jenis ini olahraga. Latihan-latihan ini akan membutuhkan waktu istirahat yang dikurangi dan bisa termasuk latihan eksplosif seperti pull-up eksplosif. Gerakan majemuk adalah pilihan yang baik untuk pelatihan ketahanan. Terakhir, penting untuk mengganti dan mengubah latihan untuk mencegah tubuh terbiasa dengan hal tertentu dalam latihan atau olahraga.
3. Penurunan berat badan: Latihan penurunan berat badan mirip dengan latihan ketahanan, dengan sedikit fokus kekuatan. Latihan untuk menurunkan berat badan tentu membutuhkan latihan intensitas tinggi itu menaikkan detak jantung. Waktu istirahat yang singkat memaksa tubuh Anda pulih lebih cepat. Latihan seluruh tubuh adalah yang terbaik untuk menurunkan berat badan, karena menargetkan semua latihan otot dan area tubuh Anda. Strategi bagus lainnya yang mungkin Anda terapkan adalah melakukan latihan kardio seperti jogging pada hari istirahat anda.
4. Mencapai gerakan tertentu: Pelatihan untuk mencapai gerakan tertentu seperti otot atas dan otot bawah membutuhkan pendekatan split-body yang berfokus pada gerakan dan kelompok otot tertentu disebuah waktu. Pelatihan tubuh terpisah dan pelatihan seluruh tubuh. Para fanatik kardio sering menggunakan latihan seluruh tubuh karena mereka secara metabolik intensif. Strategi latihan semacam ini direkomendasikan untuk pemula atau peserta pelatihan menengah.

Oleh karena itu, body weight training ini digunakan untuk alasan yang berbeda, dan keduanya bisa menjadi efektif tergantung pada tujuan. Untuk menurunkan berat badan dan juga bisa untuk meningkatkan kekuatan dan fisik. Jika ingin mencapai gerakan tertentu atau meningkatkan kelompok otot tertentu, maka latihan terpisah menurut otot akan menjadi pilihan yang lebih baik. Waspadaai terlalu banyak fokus pada satu hal kelompok otot tertentu, bagaimanapun, karena melakukan hal itu akan membuat tidak seimbang dan dapat menyebabkan kelemahan otot di area lain. Body weight training merupakan latihan dengan gerakan estetika yang sangat tinggi.





# **TES PUSH UP DAN SIT UP MAHASISWA PUTRA PJKR DALAM MATA KULIAH TES DAN PENGUKURAN PADA MASA PANDEMI COVID 19**

**Alventur Baun, S.Pd.,M.Pd<sup>11</sup>**

**(Universitas Kristen Artha Wacana Kupang)**



*“Hasil Tes Push Up Yang Telah Dilakukan Oleh  
Mahasiswa Putra PJKR dalam Mata Kuliah Tes dan  
Pengukuran Dikategorikan Baik dan Hasil Tes Sit Up  
Dikategorikan Cukup”*

**S**esuai dengan Peraturan Presiden Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI), dan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, maka di Universitas Kristen Artha Wacana (UKAW) Kupang

---

<sup>11</sup> Penulis lahir di Fatukoto NTT, 31 Agustus 1990, penulis merupakan Dosen PJKR pada Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Pendidikan di Universitas Nusa Cendana Kupang, NTT (2012), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Semarang Program Studi Pendidikan Olahraga (2015), penulis merupakan Dosen pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, Nusa Tenggara Timur sejak tahun 2016 hingga sekarang.

sebagai sebuah perguruan tinggi didorong untuk menyesuaikan diri dengan ketentuan tersebut. KKNI ini merupakan pernyataan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia yang penjenjangan kualifikasinya didasarkan pada tingkat kemampuan yang dinyatakan dalam rumusan capaian 4 pembelajaran (learning outcomes).

UKAW sebagai penghasil SDM terdidik perlu mengukur lulusannya, apakah lulusan yang dihasilkan memiliki 'kemampuan' setara dengan 'kemampuan' (capaian pembelajaran) yang telah dirumuskan dalam jenjang kualifikasi KKNI atau tidak. Dipahami bersama bahwa sebagai kesepakatan nasional, maka ditetapkan lulusan Program Sarjana misalnya paling rendah harus memiliki "kemampuan" yang setara dengan "capaian pembelajaran" yang dirumuskan pada jenjang 6 KKNI, Magister setara jenjang 8, dan Doktor/Doktor Terapan setara jenjang 9 (Tim Penyusun Panduan Kurikulum MBKM, 2020:4).

Melihat dari hal-hal di atas maka perlu sejak dini menyiapkan mahasiswa agar memiliki kemampuan dalam berbagai hal sebelum memasuki dunia kerja. Salah satunya adalah pada kegiatan perkuliahan disetiap Program Studi, yaitu menyiapkan mahasiswa dalam mencapai setiap tujuan pembelajaran baik itu dalam aspek afektif, kognitif dan psikomotor. Salah satu mata kuliah dalam Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) adalah Tes dan Pengukuran Olahraga.

Dalam mata kuliah ini ada beberapa pokok materi yang diajarkan termasuk didalamnya adalah tes daya tahan otot yang tentunya dalam materi ini ada tujuan yang harus dicapai dan untuk mencapai tujuan tersebut maka ada proses yang harus dilalui dalam perkuliahan.

## A. METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode tes *push up* dan *sit up*. (Arikunto, 2010:203). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR Semester III kelas C yang berjumlah 21 orang, sedangkan sampelnya adalah mahasiswa putra yang berjumlah 16 orang. Data dikumpulkan melalui tes *push up* dan *sit up* selama satu (menit) sesuai norma tesnya, kemudian dianalisis menggunakan rumus presentasi yaitu:

$$\text{Rumus} = \frac{N}{S} \times 100\%$$

Keterangan:

N = Jumlah sampel yang memenuhi kategori

S = Jumlah sampel seluruhnya

## B. HASIL

### 1. Norma tes *Push Up*

Untuk laki-laki norma tes *Push Up* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Norma Tes *Push Up* Untuk Laki-laki

No	Norma	Prestasi
1	BAIK SEKALI	70 - ke atas
2	BAIK	54 - 69
3	SEDANG	38 - 53
4	KURANG	22 - 37
5	KURANG SEKALI	21 - ke bawah

Sumber: Fenanlampir dan Faruq (2015:63)

## 2. Hasil Tes *Push Up*

Tabel 2. Data *Push Up* Mahasiswa

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	MOB	68	BAIK
2	MN	50	SEDANG
3	ODU	51	SEDANG
4	RL	70	BAIK SEKALI
5	RBS	51	SEDANG
6	IH	67	BAIK
7	NAT	70	BAIK SEKALI
8	SA	55	BAIK
9	LP	59	BAIK
10	ZKM	61	BAIK
11	EDK	68	BAIK
12	ML	49	SEDANG
13	DL	71	BAIK SEKALI
14	JWLA	66	BAIK
15	MT	64	BAIK
16	TETL	54	BAIK

Berdasarkan hasil tes dan dilihat pada tabel norma tes di atas serta dihitung berdasarkan rumus presentasi maka hasil tes *Push Up* mahasiswa putra PJKR dengan kategori BAIK SEKALI sebanyak 3 orang atau 18,75% , kategori BAIK sebanyak 9 orang atau 56,25% dan kategori SEDANG sebanyak 4 orang atau 25%.

### 3. Norma Tes *St Up*

Tabel 3. Norma Tes *Sit Up*

NORMA	USIA												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
BAIK SEKALI	28	32	35	39	47	48	50	52	52	53	55	56	54
BAIK	24	28	30	33	40	41	44	46	47	48	49	50	50
CUKUP	19	23	26	28	34	36	38	40	41	42	43	43	43
KURANG	14	18	20	23	28	30	32	32	35	36	38	37	36
KURANG SEKALI	9	12	15	16	22	22	25	28	30	31	32	31	31

Sumber: Fenanlampir dan Faruq (2015:63)

### 4. Hasil tes *Sit Up*

Tabel 2. Data *Sit Up* Mahasiswa

No	Nama	Jumlah	Kategori
1	MOB	42	CUKUP
2	MN	43	CUKUP
3	ODU	51	BAIK
4	RL	55	BAIK SEKALI
5	RBS	45	CUKUP
6	IH	52	BAIK
7	NAT	54	BAIK SEKALI
8	SA	50	BAIK
9	LP	44	CUKUP
10	ZKM	46	CUKUP
11	EDK	45	CUKUP
12	ML	45	CUKUP
13	DL	52	BAIK
14	JWLA	48	CUKUP
15	MT	45	CUKUP
15	TETL	47	CUKUP

Berdasarkan hasil tes dan dilihat pada tabel norma tes di atas serta dihitung berdasarkan rumus presentasi maka hasil tes *Sit Up* mahasiswa putra PJKR dengan kategori BAIK SEKALI sebanyak 2 orang atau 12,5%, kategori BAIK sebanyak 4 orang atau 25% dan CUKUP sebanyak 10 orang atau 62,5%.

## C. PEMBAHASAN

### 1. Daya Tahan Otot

Menurut Dick dkk dalam Fenanlampir dan Faruq (2015:57-58) mengatakan bahwa daya tahan otot yang diistilahkan dengan *strength endurance* adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah ada waktu melakukan aktivitas yang menuntut kekuatan dalam waktu yang lama.

Ada tiga tipe tes daya tahan otot, yaitu tes daya tahan dinamis, daya tahan reetisi statis, dan daya tahan berdasar waktu statis. Yang dibahas dalam tulisan ini adalah tes daya tahan dinamis yaitu testi melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang dengan jumlah yang tidak terbatas atau tidak dibatasi dengan waktu tertentu. Skor yang diperoleh adalah dihitung dari jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan benar. Contoh tes tipe ini adalah *push-up*, *pull-up*, *sit-up*, *back-up* dan *squat jump*. Dalam tulisan ini dibahas tentang tes daya tahan dinamis yaitu push up dan sit up pada mahasiswa PJKR UKAW.

### 2. Push Up

Didin Rosadi, Luqman Hardiansyah, Agus Rusdiana (2018:35) *Push up* adalah salah satu macam bentuk tes untuk mengukur kekuatan otot lengan. gerakan *push up* yang benar dapat disimpulkan bahwa gerakan *push up* harus benar-benar dengan tubuh yang lurus dan kaku serta dengan membuka tangan selebar bahu dan jari-jari tangan menunjuk ke depan. Pada saat gerakan dilakukan dada harus menyentuh lantai atau alas dengan syarat posisi dada harus lebih rendah dari pada bahu dalam melakukan *push up* kemudian kembali lagi ke posisi awal seolah-olah sedang

mendorong gravitasi sehingga tubuh kembali ke posisi di atas.

Berdasarkan hasil tes dan juga berdasarkan tabel norma tes *Push Up* yang telah dilakukan oleh mahasiswa putra PJKR sebanyak 16 orang dalam mata kuliah tes dan pengukuran maka yang terbanyak adalah 9 orang dengan kategori **BAIK** atau dengan presentasi 56,25%.

### 3. *Sit Up*

Latihan *Sit up* merupakan suatu gerakan duduk baring, dimana terjadi perpindahan pusat berat badan dari seluruh tubuh sewaktu berbaring kepada sebagian otot-otot pinggang. Sewaktu tubuh berada diposisi duduk terjadilah kontraksi yang melibatkan sebagian otot bagian depan tubuh, sedangkan otot kedua kaki sangat sedikit sekali kontraksi, Azis dalam Sahrul (2018:4).

Berdasarkan hasil tes dan juga berdasarkan tabel norma tes *Sit Up* yang telah dilakukan oleh mahasiswa putra PJKR sebanyak 16 orang dalam mata kuliah tes dan pengukuran maka yang terbanyak adalah 10 orang dengan kategori **CUKUP** atau dengan presentasi 62,5%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Fenanlampir Albertus, Faruq Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Rosadi Didin, Hardiansyah Luqman, Rusdiana Agus. 2018. Pengembangan Teknologi Alat Ukur *Push Up* Berbasis *Microcontroller* dengan Sensor



*Ultrasonic. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Vol 3 No 1 Tahun 2018 (34 - 39).*

Sahrul. 2018. Pengaruh Latihan Sit Up, Latihan Back Lift Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 3 Bantaeng. Artikel Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

Tim Penyusun Panduan Kurikulum MBKM. 2020. *Draft Buku Panduan Kurikulum Merdeka Belajar-Kampus Merdeka*. Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

# MERDEKA OLAHRAGA: ATLET ELIT DAN PERFORMA PRESTASI DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Adi Rahadian, S.Si., M.Pd <sup>12</sup>

(Universitas Pendidikan Indonesia)



*“Kemenangan yang diraih atlet elit bulu tangkis Indonesia meningkatkan tren dan citra positif dalam pencapaian prestasi, walaupun kondisi dunia sedang pada situasi pandemi Covid-19.”*

Piramida pembangunan keolahragaan nasional dilakukan melalui proses pembinaan dan pengembangan yang disusun secara terencana, sistematis, berjenjang, serta berkelanjutan guna tercapainya prestasi olahraga nasional. Selain itu, ada penguatan kecenderungan terhadap model homogen pembinaan cabang olahraga elit (Houlihan & Green, 2008). Dukungan utama pemerintah terhadap pelatnas bulu tangkis begitu besar, sebagai potensi salah satu

---

<sup>12</sup> Penulis sebagai Dosen pada disiplin ilmu Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan diraih pada Program Studi Ilmu Keolahragaan di Universitas Pendidikan Indonesia (2011), selanjutnya gelar Magister Pendidikan diraih pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (2014), dan merupakan kandidat Doktor di Universitas Pendidikan Indonesia (2018-sekarang).

cabang olahraga unggulan yang senantiasa memberikan prestasi dalam mengangkat harkat martabat bangsa di kancah dunia.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagai upaya memberdayakan perkumpulan olahraga, sentra pembinaan olahraga, serta kompetisi berjenjang dan berkelanjutan yang dihasilkan dari pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat guna proses regenerasi (UU SKN No. 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4-5). Jadi apabila dicermati, sistem terpusat tradisional masih tetap memainkan peran penting dalam sistem olahraga elit (Hong et al., 2005).

Gagasan tersebut disajikan dalam konsep bangunan olahraga, yang mana sudah dikembangkan di beberapa negara maju dengan mengadaptasi dari Geoff Cooke (1996), hal ini sebagai dasar substansi yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN). Hadirnya UU Sistem Keolahragaan Nasional merupakan basis legalitas untuk memberikan sebuah kejelasan terkait apa dasar, fungsi, kedudukan, dan sampai dengan tugas serta wewenang pihak pemerintah untuk mengembangkan potensi olahraga yang ada. Selain itu, arah kebijakan dan rencana strategis merupakan acuan dalam penentuan skala prioritas pembangunan olahraga (Rahadian & Ma'mun, 2018). Dalam konteks tersebut, dapat dicermati mengenai *House of Sport* merupakan struktur bangunan olahraga sebagai fondasi utama dalam UU SKN No. 3 Tahun 2005, dari sana terdapat beberapa konsep prioritas utama dalam pembinaan dan pengembangan olahraga elit di Indonesia.

Pertama, membudayakan olahraga di masyarakat guna mencapai gaya hidup aktif yang sehat (*healthy active life style*). Dalam catatan sejarah pada tahun 1983

program *sport for all* digaungkan sebagai upaya program dalam mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga. Hal tersebut dilaksanakan demi menumbuhkan budaya olahraga di Indonesia (Ma'mun, 2019). Selanjutnya yang kedua, pola pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi mengacu pada *performance*, yang ditunjang dengan peran keterlibatan klub, induk organisasi cabang olahraga, konida, koni dan koi guna berupaya menciptakan strategi komprehensif untuk pembinaan dan pengembangan dalam peningkatan olahraga prestasi yang dilakukan secara sistematis, terstruktur dan berkelanjutan.

Terakhir yang ketiga, pada tingkat *excellence* atau atlet elit untuk proses latihan berpusat melalui pusat pelatihan nasional dengan program atlet andalan dan Indonesia emas. Peranan olahraga prestasi (*high performance*) merupakan representatif pencapaian prestasi olahraga nasional. Ada beberapa cabang olahraga unggulan yang dapat mengharumkan bangsa, seperti bulu tangkis, angkat besi, panahan, tenis, dayung, panjat tebing, dan karate. Performa olahraga yang baik dari atlet elit berperan besar mendorong dan memperkuat identitas nasionalnya (Uchiumi, 2010).

Dalam tatanan sistem keolahragaan nasional, keberhasilan prestasi elit di Indonesia memainkan peran dalam pembangunan dan konstruksi identitas bangsa. Seiring perkembangannya, keberhasilan olahraga digambarkan sebagai simbol kebangkitan nasional dan juara olahraga menjadi ikon nasional. Status dan kekuatan olahraga Indonesia di antara negara-negara lain diukur dari keberhasilan negara dalam pencapaian prestasi di ajang-ajang olahraga internasional. Dengan demikian, dapat dimaknai sebagai upaya proses pembinaan olahraga unggulan yang

disiapkan untuk bertanding pada ajang kompetisi internasional.

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi (UU SKN No. 3 Tahun 2005). Sistem pembinaan dan pengembangan atlet elit di Indonesia yang diadaptasi dari (Houlihan & Green, 2008) berorientasi pada: a) pembangunan fasilitas elit; b) pendanaan; c) dukungan bagi atlet; d) penyediaan pelatihan dan ilmu keolahragaan; dan e) kesempatan bertanding yang dipusatkan (Pelatnas) pada persiapan untuk pertandingan internasional.

Kunci keberhasilan sistem pembinaan dan pengembangan pada cabang olahraga bulu tangkis di Indonesia berpusat pada sentra pelatihan dengan dukungan fasilitas yang terstandarisasi, bertempat di Cipayung, Jakarta Timur. Selanjutnya, proses pembinaan dan pelatihannya dilaksanakan menggunakan metode FTEM, serta didukung oleh tenaga keolahragaan dan pelatih profesional (Ma'mun, 2019). Pada pengelolaan organisasinya, tertata dengan baik dimana pembibitan menjalar luas. Dari tiap daerah-daerah potensial melakukan pembinaan melalui klub-klub yang diakomodir oleh induk organisasi cabang olahraga bulutangkis pada daerahnya. Berikutnya, tercipta sebuah pola sistem kompetisi mulai dari tingkat daerah, nasional, dan internasional dengan agenda yang terjadwal dalam kalender kompetisi tahunannya. Terakhir sebagai pendukung lainnya, terlaksananya implementasi iptekor selama proses pelatihan dalam upaya optimalisasi pencapaian prestasi.

Alhasil, tercapainya keberhasilan prestasi olahraga elit menjadi kebanggaan negaranya, diantaranya mendapat pengakuan diplomatik, persaingan ideologi

dan suatu keyakinan bahwa keberhasilan keolahragaan tingkat internasional memberi manfaat politik di dalam negeri, mulai dari perasaan senang, optimis dan berdampak secara ekonomi terutama yang berkaitan dengan penyelenggaraan kompetisi olahraga elit (Houlihan & Green, 2008).

Dukungan lain berupa perencanaan pembangunan olahraga yang disusun dengan standar tertentu agar dapat memberikan kesempatan dalam mengelola sumber daya untuk memenuhi permintaan, memuaskan kelompok pemangku kepentingan, memenuhi kebutuhan target partisipasi, dan memberikan sistem penghargaan yang memadai termasuk tunjangan yang sebaiknya diperoleh (Veal, 2011). Dengan adanya pengembangan kerangka kerja (dokumen perencanaan) dalam rangka menilai efektivitas kebijakan olahraga elit bangsa-bangsa sangat penting keberadaannya (De Bosscher, Shilbury, Theeboom, van Hoecke, & de Knop, 2011).

Sementara dalam tataran mikro, pengembangan salah satu cabang olahraga agar berhasil mencapai tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan harus mempertimbangkan tiga hal pokok, yaitu: pemangku kepentingan pengembangan olahraga, strategi pengembangan olahraga, dan jalur pengembangan olahraga yang terangkum dalam perencanaan yang baik (Sotiriadou, 2013). Selain itu, dukungan dimana sektor masyarakat dan swasta berperan di dalamnya (Kay, 2013). Potensi, bakat dan ragam bangsa menjadi lumbung tanah pembibitan yang kaya, olahraga menyatukan bangsa yang berbeda. Intervensi kuat pemerintah di bidang olahraga adalah hal yang lazim jika itu dipandang perlu untuk menjaga keberhasilan olahraga elit. Ini menunjukkan bahwa performa atlet

Indonesia dianggap sebagai pahlawan nasional dalam keberhasilan olahraga Indonesia.

Sederet prestasi telah diraih, tentunya sebelum pandemi Covid-19 menyebar luas. Sepanjang tahun 2020, bulu tangkis kontingen Indonesia sudah meraih sejumlah prestasi gemilang yang mengharumkan nama bangsa pada ajang-ajang internasional, diantaranya pada Super 500 Indonesia Masters, RSL Iceland International, Kejuaraan Beregu Asia, Spain Masters, International Grand Prix Belanda, International Grand Prix German Junior, dan All England Inggris. Kemenangan yang diraih atlet elit bulu tangkis Indonesia meningkatkan tren dan citra positif dalam pencapaian prestasi, walaupun kondisi dunia sedang pada situasi pandemi Covid-19. Disisi lain munculnya rasa kecemasan dan kekhawatiran dalam diri atlet, tetapi para atlet berusaha percaya diri, konsentrasi, serta berfokus utama pada setiap pertandingannya agar meraih performa optimal. Selama berlangsungnya ajang internasional di tengah pandemi Covid-19, para atlet elit mengedepankan protokol kesehatan, sebelum berangkat ke bandara, mereka diwajibkan untuk membawa dokumen yang menyangkut kondisi kesehatan tim, di antaranya hasil Swab PCR dan beberapa dokumen pendukung, seperti kelayakan terbang dan bukti karantina. Lalu setibanya kembali di Jakarta, kontingen bulutangkis Indonesia tidak langsung kembali ke Pelatnas Cipayung, Jakarta Timur. Dimana menyesuaikan dengan protokol kesehatan yang diterapkan oleh pemerintah dan diikuti PBSI, mereka menjalani karantina mandiri selama 5-14 hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- De Bosscher, V., Shilbury, D., Theeboom, M., van Hoecke, J., & de Knop, P. (2011). Effectiveness of National Elite Sport Policies: A Multidimensional Approach Applied to the Case of Flanders. *European Sport Management Quarterly*, 2 (October 2016), 115–141.  
<https://doi.org/10.1080/16184742.2011.559133>
- Hong, F., Wu, P. and Xiong, H. (2005) Beijing ambitions: An analysis of the Chinese elite sports system and its Olympic strategy for the 2008 Olympic games, *The International Journal of the History of Sport*, 22(4), 510-529.
- Houlihan, B & Green, M. (2008). Comparative Elite Sport Development Systems, Structures and Public Policy. Butterworth-Heinemann is an imprint of Elsevier
- Kay, J. (2013). “Maintaining the Traditions of British Sport”? The Private Sports Club in the Twentieth Century. *The International Journal of the History of Sport*, 30(14), 1655–1669.  
<https://doi.org/10.1080/09523367.2013.831839>
- Ma'mun, Amung. (2019). Governmental Roles in Indonesian Sport Policy: From Past to Present, *The International Journal of the History of Sport*, DOI: 10.1080/09523367.2019.1618837: 1-20.
- Rahadian, A., & Suryakencana, U. (2018). Kebijakan Olahraga Dalam Pemerintahan Lokal: Sebuah Penelitian dalam Merumuskan Rancangan Induk Pembangunan Olahraga Nasional.
- Sotiriadou, P. (2013). Sport development planning: The Sunny Golf Club. *Sport Management Review*, 16(4), 514–523.  
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2012.09.002>



Uchiumi, K. (2010). On sporting nationalism: Research methodology. *Hitotsubashi Journal of Arts and Sciences*, 51, 1-17.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional (SKN)*

Veal, A. J. J. (2011). Planning for leisure, sport, tourism and the arts: goals and rationales. *World Leisure Journal*, 53(2), 119-148. <https://doi.org/10.1080/04419057.2011.58055>

**BAB IV**  
**FENOMENA PENJAS DALAM BINGKAI**  
**MERDEKA BELAJAR**



# PENDIDIKAN JASMANI DAN *COVID-19*: TANTANGAN PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd<sup>13</sup>

(Universitas Sriwijaya)



*“Guru PJOK akan menjadi narasumber/pelatih pribadi dan pelatih bagi semua peserta didik selama pandemi Covid-19, meskipun ada perdebatan tentang seberapa besar nilai dan perilaku tersebut dapat diperoleh melalui pembelajaran PJOK yang dilakukan secara online.”*

**W**abah *Covid-19* telah melanda seluruh dunia dan selain kerusakan ekonomi, virus baru ini telah meluluhlantahkan unit kesehatan di seluruh dunia. Banyak orang telah terinfeksi dan meninggal setiap hari. Kodisi terkini (3 February 2021) dampak *Covid-19* di Indonesia adalah sudah menginfeksi 1.111.671 jiwa dan telah menimbulkan korban meninggal sebanyak 30.770 (Kemenkes, 2021). Hal ini akan berdampak lebih buruk apabila penanganannya terabaikan, baik oleh pemerintah dan masyarakat. Berbagai cara dan upaya

---

<sup>13</sup>Penulis merupakan Dosen pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan S2 Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Sriwijaya. Lahir dan besar di Kabupaten Jombang Jawa Timur, tepatnya di Kec. Sumobito. Menempuh pendidikan tinggi S1 sampai dengan S3 di Universitas Negeri Surabaya dari tahun 2005-2015.

telah dilakukan, seperti menjaga kebersihan, tidak melakukan kontak langsung dengan pasien positif *Covid-19*, menggunakan masker pelindung wajah saat bepergian atau diluar rumah, mencuci tangan atau menggunakan *handsanitizer*, penerapan *physical distancing* dengan menjaga jarak sejauh 1 meter dan menutup mulut saat batuk atau bersin menggunakan lengan, dan karantina mandiri (Hafeez, Ahmad, Siddqui, Ahmad, & Mishra, 2020; Jing et al., 2020).

Lalu bagaimana dengan sektor pendidikan? Dengan masih diterapkannya belajar dari rumah, lebih dari 60 juta siswa di Indonesia untuk sementara tidak bersekolah karena *Covid-19*, hal ini memengaruhi pendidikan mereka dengan cara yang belum pernah terjadi sebelumnya. Strategi yang digunakan untuk pembelajaran PJOK selama masa adaptasi kebiasaan baru ini adalah dengan menggunakan fasilitas bantuan melalui internet, sehingga guru PJOK tetap dapat memberikan, memantau, dan mengevaluasi tugas gerak yang diberikan kepada peserta didik (Lisón et al., 2020). Tidak mudah dalam menerapkan sistem pembelajaran seperti ini, selain faktor manusianya, ada faktor infrastruktur (ketersediaan dan akses internet) dan peralatan canggih lainnya (*smartphone*). belum semua daerah di Indonesia ada akses internet, ditambah lagi tidak semua peserta didik/orang tua peserta didik mempunyai *smartphone*. Untuk mengatasi hal tersebut, sudah banyak diberitakan bahwa ada orang tua yang berusaha mati-matian untuk dapat membeli *smartphone* untuk memastikan anaknya dapat mengikuti proses pembelajaran dan juga haru ke daerah-daerah yang ada signal internet untuk mengirimkan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Belum lagi masalah pembelian paket/kuota internet, ada biaya tambahan yang harus disiapkan oleh orang tua, dan ini tentunya

memberatkan bagi keluarga yang kesehariannya tidak berlebih dalam hal kecukupan ekonomi.

Pembelajaran jarak jauh bertujuan untuk memaksimalkan kontinuitas pembelajaran. Maka dalam hal ini, kata yang paling penting adalah tentang motivasi, Negara/Pemerintah/Kementerian terkait dan sekolah harus memotivasi guru, guru harus memotivasi orang tua, orang tua harus memotivasi anaknya (peserta didik), dan kerjasama harus dilakukan untuk menjamin kelangsungan pendidikan. Jangan abai tentang pendidikan pada masa pandemi *Covid-19* seperti ini. Ini juga akan menjadi pembelajaran untuk kita sehingga bencana-bencana yang akan datang kita sudah siap untuk menghadapinya.

Sampai kapan harus melakukan pendidikan jarak jauh? Mengingat permasalahan yang terjadi sangat beraga, maka strategi yang dapat dilakukan adalah *hybrid learning*, yaitu memadukan pertemuan tatap muka dan pembelajaran *online* (jarak jauh). *Hybrid learning* mengatur agar peserta didik melakukan pembelajaran di rumah pada beberapa hari dalam seminggu dan di sekolah pada beberapa hari. Beberapa kelas masuk ke sekolah, beberapa peserta didik yang melakukan tatap muka, dan jam pelajaran umumnya dikurangi.

Pembelajaran *online* yang disiapkan oleh guru PJOK harus mencerminkan pendekatan perilaku yang berorientasi nilai-nilai positif seperti sosialisasi, interaksi/komunikasi, pemecahan masalah, dan kerja sama. Selain itu, tidak semua peserta didik di kelas memiliki tingkat kemampuan yang sama. Guru harus mengembangkan pembelajaran *online* yang akan memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan dasar mereka. Selain itu, guru PJOK dapat menyiapkan model pembelajaran berbasis kesehatan dan kebugaran seperti yang tertuang dalam pedoman

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) terkait pembelajaran di sekolah selama pandemi *Covid-19*. Penggunaan teknologi oleh para guru PJOK untuk tetap memberikan tugas gerak kepada peserta didik pantas untuk disorot selama periode adaptasi kebiasaan baru ini untuk menghindari penyebaran virus.

Pendidikan tatap muka akan membantu mencegah konsekuensi negatif terkait dengan kesehatan sosial, fisik, dan mental dari ketidakaktifan karena karantina. Namun, *physical distancing* dan menghindari kontak guna mengendalikan risiko penularan *Covid-19* tampaknya sulit dilakukan untuk kelas PJOK, terutama kegiatan di dalam ruangan. Tindakan harus diambil untuk mencegah atau mengurangi kontaminasi pada peserta didik yang berisiko dalam pendidikan tatap muka (Majumder & Mandl, 2020). karena ini penting untuk mencegah peserta didik terinfeksi dalam kelas PJOK dan untuk melindungi kesehatan peserta didik dengan berolahraga di bawah pengawasan yang berwenang.

Penggunaan disinfektan dan pengawasan ketat oleh guru dan petugas kesehatan sekolah harus diprioritaskan dalam pembelajaran PJOK. Spanduk yang terkait dengan pencegahan *Covid-19* seperti mencuci tangan, penggunaan masker, dan aturan yang harus diikuti di sekolah harus dipasang di pintu masuk sekolah. Pembersih tangan harus tersedia di pintu masuk dan di dalam sekolah. Guru PJOK harus memastikan bahwa peserta didik mencuci tangan atau menggunakan pembersih tangan sebelum dan setelah pelajaran ke sekolah. Peserta didik harus memiliki akses ke air dan sabun setiap saat, dan harus ada handuk kertas sekali pakai. Guru harus mengukur suhu semua peserta didik sebelum memulai pembelajaran, memastikan semua menggunakan masker, dan menjaga

kebersihan tingkat tinggi. Peserta didik dengan suhu tinggi 38°C harus dipastikan tinggal di rumah.

Ruang terbuka lebih baik daripada ruang terbatas dan merupakan pilihan teraman (Wang, Tang, & Wei, 2020). Namun, jika aktivitas fisik dilakukan di dalam ruangan, ruangan tersebut harus selalu berventilasi. Mengurangi jumlah peserta didik di kelas, mengurangi jam pelajaran per minggu, atau memperpendek durasi pelajaran bisa menjadi solusi. Dalam melakukan aktivitas fisik selama pembelajaran PJOK, jarak fisik harus diterapkan minimal 2 meter. Mendisinfeksi lingkungan pembelajaran setiap selesai pembelajaran dan memperpanjang waktu transisi ke pelajaran berikutnya adalah tindakan preventif lainnya yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan *Covid-19*.

Sebaiknya guru PJOK tidak melakukan permainan tim dan olahraga yang memerlukan kontak dekat selama periode ini. Beberapa olahraga yang dapat diterapkan tanpa kontak dan secara individual dapat lebih disukai dengan mempertimbangkan persyaratan jarak 2 meter. Olahraga yang tidak membutuhkan kontak dapat diikutsertakan dalam program dengan menjaga jarak fisik antar peserta didik. Selain itu, peserta didik dapat diminta untuk membawa peralatan yang akan digunakan dalam kegiatan fisik dari rumah mereka, lalu mendisinfeksi peralatan tersebut setelah digunakan. Jika peralatan olahraga milik sekolah akan digunakan secara bersama-sama dalam pelajaran, peralatan tersebut harus didisinfeksi di akhir setiap pelajaran. Peserta didik dapat didorong untuk membawa botol air minum sendiri dan ditandai dari rumah.

Pola makan yang seimbang dan sehat dalam kehidupan sehari-hari membantu melindungi sistem kekebalan (Palmowski, Bořlau, Ryl, Krüger, & Reichel,



2019). Peserta didik juga harus dibimbing ke pola makan yang seimbang dan sehat di sekolah dan di rumah. Pendidikan yang diberikan kepada peserta didik untuk memiliki pola makan yang seimbang dan sehat perlu ditingkatkan. Ada belasan penelitian tentang olahraga untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh. Guru PJOK harus senantiasa menyampaikan pentingnya, manfaat dan keuntungan olahraga kepada peserta didik dengan berbagai cara, serta pola makan yang seimbang dan sehat. Serat banyak ditegaskan pada beberapa penelitian telah membuktikan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang terbukti efektif untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, melalui pengurangan proses peradangan dan perubahan konsentrasi sel, memodulasi secara positif plastisitas sistem kekebalan (Simpson, Kunz, Agha, & Graff, 2015). Perubahan ini dapat melindungi peserta didik dari kerusakan parah yang disebabkan oleh infeksi *Covid-19*.

Hubungan antara peserta didik dan guru penting untuk memastikan bahwa pembelajaran dapat berlangsung. Ini adalah tantangan baru dalam pengajaran PJOK, dan guru PJOK akan menjadi narasumber/pelatih pribadi dan pelatih bagi semua peserta didik selama pandemi *Covid-19*, meskipun ada perdebatan tentang seberapa besar nilai dan perilaku tersebut dapat diperoleh melalui pembelajaran PJOK yang dilakukan secara *online*. Moto guru PJOK haruslah "membimbing peserta didik untuk tetap bergerak aktif bergerak dan bugar sepanjang hayat."

## DAFTAR PUSTAKA

- Hafeez, A., Ahmad, S., Siddqui, S. A., Ahmad, M., & Mishra, S. (2020). A Review of COVID-19 (Coronavirus Disease-2019) Diagnosis, Treatments and Prevention. *Eurasian Journal of Medicine and Oncology*, 4(2), 116–125. <https://doi.org/10.14744/ejmo.2020.90853>
- Jing, J. L. J., Pei Yi, T., Bose, R. J. C., McCarthy, J. R., Tharmalingam, N., & Madheswaran, T. (2020). Hand Sanitizers: A Review on Formulation Aspects, Adverse Effects, and Regulations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3326. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093326>
- Kemenkes. (2021). Data Covid-19. Retrieved February 4, 2021, from 2021 website: <https://www.kemkes.go.id/>
- Lisón, J. F., Palomar, G., Mensorio, M. S., BANõs, R. M., Cebolla-Martí, A., Botella, C., ... Rodilla, E. (2020). Impact of a Web-Based Exercise and Nutritional Education Intervention in Patients Who Are Obese with Hypertension: Randomized Wait-List Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 22(4). <https://doi.org/10.2196/14196>
- Majumder, M., & Mandl, K. D. (2020). Early Transmissibility Assessment of a Novel Coronavirus in Wuhan, China. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3524675>
- Palmowski, J., Boßlau, T. K., Ryl, L., Krüger, K., & Reichel, T. (2019). Managing immune health in sports – A practical guide for athletes and coaches. *Deutsche Zeitschrift Fur Sportmedizin*, 70(10), 219–226. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2019.389>

- Simpson, R. J., Kunz, H., Agha, N., & Graff, R. (2015). Exercise and the Regulation of Immune Functions. *Progress in Molecular Biology and Translational Science*, 135, 355–380. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/bs.pmbts.2015.08.001>
- Wang, W., Tang, J., & Wei, F. (2020). Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. *Journal of Medical Virology*, 92(4), 441–447. <https://doi.org/10.1002/jmv.25689>

# FENOMENA PEMBELAJARAN PENJASKES SELAMA PANDEMI COVID- 19 DI ERA NEW NORMAL

Sudiharto, S.Pd., M.M.<sup>14</sup>

(SMPN 6 Sumenep)



*“Pembelajaran pembelajaran pendidikan jasmani masih belum bisa dilaksanakan di luar kelas/lapangan dengan beberapa pertimbangan yang salah satunya berkaitan dengan daya tahan tubuh/imunitas siswa”*

**P**andemi Covid-19 yang terus terjadi hingga saat ini membuat sebagian besar sektor kehidupan kalang kabut dan bahkan lumpuh total dalam aktivitasnya baik dari sektor ekonomi, kesehatan maupun pendidikan. Keterbatasan ruang gerak baik di pemerintahan maupun di masyarakat membuat segalanya berubah menjadi tidak normal dan mengakibatkan keterpaksaan menjalankan kebiasaan-kebiasaan baru yang masih belum terbiasa dilakukan. Di sektor ekonomi mendapat imbas tidak stabilnya neraca keuangan, bisnis, harga

---

<sup>14</sup> Penulis lahir di kabupaten Sumenep pada 16 November 1973, Guru Penjaskes di SMP Negeri 6 Sumenep, menjabat sebagai Ketua MGMP Penjaskes SMP Kabupatn sumenep. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana di FPOK IKIP Surabaya Jurusan Pendidikan Olahraga dan gelar Magister Managemen di Universitas W.R. Supratman Surabaya. Saat ini juga menjabat sebagai Ketua Umum Pengkab. PBVSI Sumenep.

jual, dan lain sebagainya. Kemudian di sektor kesehatan pun yang seharusnya menjadi tumpuan masyarakat agar mendapat penanganan ketika terpapar covid-19 menjadi kualahan dan harus memutar otak bagaimana cara mengantisipasinya di luar pro dan kontra yang dihadapi. Sedangkan di sektor pendidikan tidak dapat mencapai tujuan pendidikan secara efektif dikarenakan pada proses pembelajarannya harus beralih pada metode baru yang masih sangat asing bagi sebagian masyarakat dan pelajar khususnya di daerah.

Apabila berbicara mengenai pendidikan, dampak yang paling nyata dirasakan oleh pelaku pendidikan adalah lumpuhnya proses pembelajaran yang semestinya interaksi terjadi di sekolah secara langsung bertatap muka, saat ini justru harus merubah sistem pembelajaran ke arah *virtual* atau *daring (online)*. Kondisi ini memaksa lembaga pendidikan untuk melaksanakan proses pembelajaran dari jarak jauh yang mengakibatkan interaksi tidak berjalan efektif dan proses pelaksanaannya pun tidak seratus persen terpenuhi yang disebabkan oleh kerkendalanya akses maupun kondisi pelakunya (guru dan siswa). Imbasnya adalah timbulnya pertanyaan besar dari masyarakat khususnya orang tua apakah tujuan akhir pembelajaran dapat terpenuhi atau malah sebaliknya. Perlu adanya strategi khusus guna menyelaraskan pemahaman bahwa upaya optimal sudah diterapkan untuk menanggulangi permasalahan tersebut yaitu melalui metode pembelajaran yang diterapkan menggunakan aplikasi belajar dan *meeting* yaitu *Zoom Meeting*, *Google Meeting*, *Edmodo*, Ruang belajar, *Google Clasroom*, *Quipper*, *Zenius*, *Brainly*, Rumah Belajar, Ruang Guru, Kelas Kita, dan sejenisnya.

## **Pembelajaran di masa Pandemi Covid-19**

Suatu proses pendidikan haruslah berjalan dengan baik sesuai dengan Sistem Pendidikan Nasional sebagaimana dimuat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 yang secara mendasar dapat dijabarkan sebagai sebuah upaya yang dilandasi kesadaran dalam melaksanakan pendidikan yang mengacu pada dasar, fungsi, dan tujuannya. Untuk tetap berada pada jalur yang semestinya, tentunya pada proses pelaksanaannya juga dilaksanakan secara optimal agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Berbicara tujuan pembelajaran di masa pandemi Covid-19, berbagai upaya dilakukan Lembaga Pendidikan agar proses pendidikan tetap berjalan dan sesuai dengan tujuan itu sendiri. Meskipun demikian, semua upaya tersebut masih dihadapkan pada berbagai permasalahan baik dari sekolah, guru, maupun siswa sebagai pelaku pendidikan. Lebih mendasar lagi permasalahan yang dihadapi oleh siswa yang mana kendala yang sering dieluh-eluhkan adalah keterbatasan akses dalam menerima pelajaran yang meliputi kepemilikan *handphone/laptop* (komputer) sebagai media menyalurkan informasi dan materi pembelajaran serta internet yang terbatas. Meskipun sudah menjadi sebuah kewajiban bagi siswa mengikuti proses pembelajaran, hal ini juga harus diperhatikan karena tidak semua siswa berada pada kalangan ekonomi yang mampu mensuplai kebutuhan pembelajaran *daring*.

Kabar baik dari kesinambungan di atas adalah tetap berjalannya sistem pembelajaran melalui *daring(online)* walaupun dapat dikatakan tidak seratus persen berjalan optimal, akan tetapi setidaknya sudah dapat dilaksanakan dan berjalan sekitar satu tahun saat pandemi berlangsung. Dari sanalah proses pembelajaran di masa pandemi Covid-19 dapat

digambarkan sebagaimana realita yang terjadi di lingkungan Lembaga pendidikan.

### **Pembelajaran Penjaskes**

Realisasi pembelajaran penjaskes di sekolah pada masa pandemi Covid-19 dilaksanakan melalui *Daring (Online)* seperti mata pelajaran yang lain. Pelaksanaan pembelajaran tidak dibedakan antara penjakes yang dominan di lapangan dengan pembelajaran kelas, sehingga metode yang digunakan pada proses pembelajarannya pun sama. Akan tetapi terdapat sedikit perbedaan antara penjaskes dengan mata pelajaran lain dari sisi pemberian materi yang mana pada pembelajarannya, penjaskes dituntut memberikan pengajaran yang terkait dengan gerakan-gerakan yang dapat diaplikasikan melalui video pelaksanaan pembelajaran secara bertahap atau *step by step* agar siswa dapat memahami dengan jelas dan mampu melakukan gerakan sesuai instruksi yang ada dalam video mengingat mata pelajaran penjaskes tidak hanya berkaitan dengan teori akan tetapi juga melibatkan praktik langsung di lapangan.

Terdapat beberapa keraguan dalam pembelajaran jasmani (penjaskes) apakah tujuan pembelajarannya dapat tercapai dan bagaimana tingkat kebugaran siswa apabila pembelajaran dilakukan secara *daring*. Tentunya butuh strategi khusus dalam memberikan pemahaman bahwa permasalahan tersebut dapat diatasi dengan catatan proses pembelajaran *daring* benar-benar diterapkan sesuai dengan materi-materi yang semestinya bukan hanya tatap muka di dunia maya yang hanya sekedar formalitas melaksanakan pembelajaran. Metode yang dapat disampaikan adalah proses pembelajaran dilakukan melalui beberapa aplikasi belajar dan tetap memberikan beban belajar

pada siswa seperti saat pembelajaran normal yang tentunya dilakukan di rumah masing-masing.

### **Pembelajaran Penjaskes di Era New Normal**

Ulasan di atas memberikan sebuah gambaran proses pelaksanaan pembelajaran jasmani yang dilaksanakan pada masa pandemi Covid-19, dimana pada prosesnya diarahkan pada pola kebiasaan yang baru dengan menerapkan metode yang baru pula. Kemudian hal ini bergeser ke kebiasaan lama yang sedikit demi sedikit mulai diterapkan walaupun tidak seratus persen. Kondisi ini terjadi pada masa *New Normal* yang saat ini diberlakukan secara bertahap khususnya di dunia pendidikan dengan cara menormalkan kembali proses pembelajaran di sekolah secara langsung dengan tetap mengikuti protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah dan memberlakukan kelas dengan setengah siswa secara bergantian menggunakan urutan siswa ganjil-genap.

Kemudian jika mengulas pembelajaran pendidikan jasmani, tentu hal ini belum dapat dikatakan kabar baik karena pada pelaksanaannya pembelajaran masih belum bisa dilaksanakan di luar kelas/lapangan dengan beberapa pertimbangan yang salah satunya berkaitan dengan daya tahan tubuh/imunitas siswa. Tentunya hal tersebut masih menjadikan pembelajaran jasmani tetap berjalan di tempat dalam artian proses pembelajarannya dilaksanakan di dalam kelas saja tanpa melaksanakan kegiatan luar kelas.





# **MERDEKA BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI MASA PANDEMI MENUJU ADAPTASI KEBIASAN BARU**

**Muhamad Syamsul Taufik, S.Si. M.Pd<sup>15</sup>**

**(Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universita Suryakencana)**



*“Salah satu merdeka belajar dengan masa pandemic ini menuju adaptasi kebiasa baru yaitu dengan adanya pembaruan metode dan strategi pembelajaran yang sesuai dengan media daring maupun belende learing.”*

**S**alah satu keputusan yang menjadi berat dan sulit ketika mahasiswa sulit dalam menghadapi pandemic ini dengan belajar adalah proses hal yang peting dalam melaksana kemajuan pendidikan pada bangsa ini, pendidikan menurut Budingsih Banyak faktor penyebab kualitas pendidikan rendah, di antaranya kegiatan pembelajaran yang kurang tanggap terhadap kemajemukan individu dan lingkungan tempat

---

<sup>15</sup> Penulis lahir di Bogor 18 Juli 1992, penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Pendidikan Indonesia dan S2 di Universitas Negeri Jakarta, selain pendidikan formal penulis juga memiliki lisensi pelatih futsal AFC 1. Saat ini penulis menjadi dosen di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Suryakencana.

siswa berada (2015: 1). Pembelajaran demikian kurang bermanfaat bagi siswa oleh karena itu banyak yang mengeluh bahawa siswa dalam mengatasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kesulitan menghadapi pandemic ini dengan adanya merdeka belajar sekolah yang besar, siswa dituntun sangat memberikan sebuah tuntunan yang sangat luar biasa.

Pendidikan merupakan modal bagi manusia dalam mempertahankan peradabannya, yang telah mengatur manusia mencapai suatu kesuksesan. Keberhasilan suatu pendidikan akan menghasilkan lulusan yang berkualitas. Pengajar dan pendidik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan setiap upaya pendidikan. Itulah sebabnya setiap evaluasi pendidikan, khususnya kurikulum dan peningkatan sumber daya manusia yang dihasilkan dari upaya pendidikan selalu bermuara pada faktor guru

Dimasa pandemic ini siswa di tuntun untuk lebih menguasai kemampuan di idang kognitif yang lebih kita tahu siswa ini sangat dengan beberapa ya oleh karena itu dengan adanya pandemic ini beberapa mahasiswa berlatih dengan menulis beberapa artikel ilmiah dan membuat riset yang meunjang di masa pandemic ini banyak temuan baru yag di hasilkan oleh banyak siswa dan banyak juga yang di hasilkan karya terbaik di indoensia ini saat pandemi ini yang oleh karena itu dengan dukungan yang kuat oleh pihak pendidik bagaimana mendukung hasil karya nya itu, dengan adanya, Peran orang tua sangat besar sekali. Sebab guru tidak bisa mengawasi secara maksimal. Maka peran orang tua sangat besar dalam pembelajaran," katanya.

Kedua, pemanfaatan teknologi. Dalam melakukan pembelajaran dalam jaringan kita tidak luput dari pemanfaatan teknologi. Maka itu, pembelajaran jarak jauh atau belajar dari rumah kita bisa menggunakan

berbagai media komunikasi yang bisa digunakan sebagai alat penyampaian pembelajaran. Ketiga, penerapan hidup sehat. "Mata pelajaran PJOK(Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ) ini sangat berkaitan dengan penerapan hidup sehat karena dalam pokok materi dasar langsung tertera tentang kehidupan pola hidup sehat. Ini sangat berguna sekali pada masa pandemi ini," jelasnya menambahkan. Terakhir adalah aspek afektif. Menurutnya aspek ini sangat penting menjadi acuan utama dalam mata pelajaran PJOK Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Oleh karena itu mereka belajar sangat efektif saya rasa untuk saat ini hanya banyak kendala yang di hadapi Mata pelajaran PJOK(Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ) karena harus ada beberapa yang bisa dibuat antara teori dan praktker menggunakan media Daring ini di tuntun kita lebih aktif dalam menjalankan segala proses pembelajaran oleh karena itu saya merasa sangat bangga melihat hebatnya guru yang bisa mengatasi segala problem yang terjadi selama ini dengan masa pandemic ini.

Kendala eksternal seperti fasilitas dan perlengkapan PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) di sekolah sangat minim sehingga menjadi kendala, disinilah guru diuji kemampuannya sebagai seorang fasilitator dalam proses belajar(Taufik, 2020: 83-92). Sehingga guru PJOK(Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) dituntut lebih kreatif dalam memanfaatkan dan memberdayakan fasilitas dan perlengkapan yang ada di sekolah. Peran guru sebagai fasilitator tidak hanya sebatas hanya pada membimbing siswa meraih tujuan belajarnya, melainkan harus mampu mencari solusi yang tepat selama proses pembelajaran untuk

meraih hasil belajar terutama dalam pembelajaran Sebagai jalan keluar dari kendala tersebut, dari masalah guru mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) yang belum bisa mengatasi keberhasilan.

Kendala jaringan pun saat belajar bisa menjadi masalah besar dalam menghadapi pembelajaran ini dan merdeka belajar ini dengan beberapa faktor yang bisa kita lihat yang sesuai implementasi selama ini kita lihat fenomena nya yaitu dengan kehabisan kuota , sinyal yang buruk dan tidak semua memiliki akses internet itu yang menjadi beberapa kendala berat untuk anak-anak yang ada di Indonesia terutama dalam pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) ini harus ada penggabungan antara praktek dan teori.

Pembelajaran virtual dapat menyediakan lingkungan untuk mengurangi pemborosan materi tes dan imersif (Lai dkk, 2020:696-700) . Saat ini, teknik pengelasan juga menggunakan lingkungan belajar virtual untuk melatih keterampilan. Lomba mengintegrasikan teknologi pembelajaran untuk pengembangan aplikasi mobile oleh siswa, seperti Augmented Reality, Virtual Reality. Dalam kontes tersebut, siswa perlu bekerja sama dengan siswa dari berbagai negara dan mengintegrasikan ide mereka ke dalam aplikasi seluler baru. Mereka juga perlu memberikan proposal proyek, video promosi, pitch deck dan aplikasi mobile yang lengkap. Di atas segalanya, kami mengembangkan kursus interdisipliner melalui pengoperasian komunitas guru.

Pembelajaran virtual yang menjadi salah satu kegiatan merdeka belajar ini akan mendukung siswa bisa belajar dan menikmati beberapa materi yang luar biasa tidak hanya dari guru melainkan fasilitas yang mendukung sehingga di tuntun oleh beberapa guru siswa bisa

menguasai kemampuan mencari informasi dari beberapa pembelajaran virtual yang kuat ini siswa merdeka sekali belajar dan memiliki akses yang sangat luar biasa, terutama pembelajaran PJOK ( Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini di tuntun anak anak pun harus melaksanakan aktivitas fisik seara virtual dengan bantuak media online serta video online.

Yang paling utama pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan) ini tidak melalui daring ini dan beberapa yang sesuai dengan pemerdikbud ini. Tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi (Permensikbud, 2018: 1-6), yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Kompetensi tersebut dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan/atau ekstrakurikuler.

Pertama, guru merupakan unsur sentral dari rangkaian proses pembelajaran pendidikan jasmani. Di tangan gurulah akhirnya semua proses pembelajaran dikendalikan walaupun, hal ini akan bertentangan dengan kurikulum dan metode yang akan digunakan. Guru merencanakan pembelajaran mulai dari mempersiapkan materi hingga evaluasi akhir dari proses pembelajaran tersebut

Dengan beberapa fenomena dan temuan serta beberapa tanggapan pendapat ahli dari pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ) adalah salah satu merdeka belajar dengan masa pandemic ini menuju adaptasi kebiasa baru yaitu dengan adanya pembaruan metode dan strategi pembelajaran yang sesuai dengan media daring maupun belende learing. Dengan mengetahui perseptif kemampuan guru itu sendiri karena hal ini bisa dilaksanakan karena kualitas guru yang bisa menguasai peserta didik sehingga penggabungan antara teori dan

prakter dengan media daring ini bisa berjalan dengan baik sampai capaian belajar tercapai agar dimasa pandemic ini afektif dan efeiesn pembelajaran menuju kehidupan baru dan adapatasi kebiasaan baru (New Normal)

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Budiningsih, C. Asri, 'Karakteristik Siswa Sebagai Pijakan Dalam Penelitian Dan Metode Pembelajaran', *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1.1 (2015), 160-73  
<<https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.4198>>
- Fauzia, Mutia, 'Artikel Ini Telah Tayang Di Kompas', *Kompas.Com*, 2019, p. 2  
<<https://money.kompas.com/read/2019/06/26/153600826/pemerintah-akan-pangkas-pembayaran-kompensasi-listrik-ini-kata-bos-pln>>
- Jatmika, Herka Maya, 'Pemanfaatan Media Visual Dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar', *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3.1 (2015), 89-99
- Lai, Chia-Hung, Ting-En Wu, Shu-Hsien Huang, and Yueh-Min Huang, 'Developing a Virtual Learning Tool for Industrial High Schools' Welding Course', *Procedia Computer Science*, 172.2019 (2020), 696-700  
<<https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.05.091>>
- Margaryan, Anoush, Betty Collis, and Andy Cooke, 'Activity-Based Blended Learning', *Human Resource Development International*, 7.2 (2004), 265-74  
<<https://doi.org/10.1080/13678860410001676574>>

PERMENDIKBUD NO 37, 'Permendikbud No 37 Tahun 2018 Tentang Standar Isi Pjok', 1, 2018, 1-6

Taufik, Muhamad Syamsul, Alam Hadi Kosasih, Universitas Suryakencana, Sekolah Tinggi, Keguruan Ilmu, Kabupaten Cianjur, and others, '*Meningkatkan Keterampilan Pasing Atas Bola Voli Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas X Smk 4 Kota*', *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19.April (2020), 83-92





# Mengulik Peran Literasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Masa Pandemi Covid-19

Faisal Kusuma Hadi, M.Pd<sup>16</sup>

(SMKN 1 Ampelgading)



*“Pendidikan Jasmani dan Olahraga, kita sebagai insan olahraga harus secara konsisten dalam mengembangkan literasi olahraga. Konsistensi inilah yang nantinya akan mengantarkan kepada habit atau kebiasaan baru yang positif di masa pandemic”*

Pandemi Covid-19 telah memberikan dampak yang besar bagi tatanan baru kehidupan. Dampak tersebut hampir dirasakan pada semua bidang kehidupan, tak terkecuali bidang pendidikan. Semua unsur pendidikan yang terkait mulai dari dosen, guru, mahasiswa, siswa dan orang tua wali dituntut untuk mampu beradaptasi dan mengimplementasikan

---

<sup>16</sup> Faisal Kusuma Hadi lahir di Malang, 15 Oktober 1990. Penulis menyelesaikan studi sarjana di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang (lulus tahun 2013) dan Program Magister Universitas Negeri Jakarta (lulus tahun 2015). Saat ini penulis aktif mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMKN 1 Ampelgading Kabupaten Malang.

teknologi dalam bidang pendidikan dengan kurun waktu yang singkat.

Apabila kita kaji bersama, tentunya hal ini juga mempunyai dampak yang positif walaupun pada sudut pandang yang lain masih ada beberapa kekurangan. Dampak positif tersebut bisa berupa keterampilan mempraktikkan teknologi dengan baik, efisiensi waktu dan tempat, orientasi pembelajaran yang bersifat mandiri maupun berkelanjutan. Namun kita juga dapat meminimalisir dampak negatif seperti kurangnya motivasi dan antusiasme belajar siswa, persepsi kurangnya pembentukan karakter siswa, kendala *force majeure*, dsb.

Oleh karenanya, dosen ataupun guru merupakan *ujung tombak* yang paling berpengaruh dalam proses pembelajaran. Awalnya, sebagian besar dosen dan guru akan merasakan hal yang baru dalam proses pembelajaran secara dalam jaringan (*daring*) mengingat pembelajaran seperti ini sangat jarang dikembangkan sebelumnya. Seiring berjalannya waktu selama kurun waktu lebih kurang 10 bulan berjalan pembelajaran *daring* semua unsur pendidikan sudah dapat dikatakan mampu untuk beradaptasi dari pembelajaran *konvensional* (*luar jaringan*) ke pembelajaran *daring*. Hal ini dibuktikan dengan kebijakan pemerintah mulai dari PSBB (*Pembatasan Sosial Berskala Besar*) sampai dengan PPKM (*Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat*) bidang pendidikan masih dapat dijalankan dengan baik dengan pembelajaran online sinkron (*terjadi secara langsung dalam waktu yang nyata*) maupun asinkron (*tidak terjadi secara langsung dan bersifat tidak interaktif*). Pembelajaran sinkron sendiri dapat memanfaatkan penyedia *platform* gratis seperti *google meet*, *zoom*, *webex*, *microsoft teams* sedangkan asinkron dapat melalui *whatsapp*, *google classroom*

ataupun *platform* sejenis lainnya. Kedua jenis pembeleajaran maya tersebut walaupun masih memiliki kekurangan satu sama lainnya, akan tetapi untuk saat ini kedua jenis pembelajaran maya tersebut dinilai paling efektif di masa pandemi karena dinilai mampu mewakili pembelajaran tatap muka yang masih belum dilaksanakan secara reguler.

Menilik fakta diatas, kita sebagai insan olahraga tentunya harus mampu berinstropeksi diri dan bertanya kepada diri sendiri apakah sudah mampu mengikuti perubahan pembelajaran yang berlangsung sangat cepat dan tidak pernah terprediksi sebelumnya. Kita dituntut untuk mampu beradaptasi dengan perubahan atau kita yang harus ditinggal oleh perubahan itu sendiri karena hanya berpangku tangan dan tidak dapat merespon perubahan tersebut. Sudah saatnya kita sebagai insan olahraga memanfaatkan literasi di bidang olahraga yang selama ini mungkin masih kita kesampingkan karena kita berada pada zona nyaman.

Apabila kita cermati, saat ini literasi pada bidang Pendidikan Jasmani dan Olahraga sudah mulai berangsur-angsur dikembangkan. Perkembangan ini tidak lepas dari tuntutan, tantangan dan peluang di masa pandemi. Literasi olahraga juga merupakan salah satu upaya untuk membentuk karakter, fisik, mental dan sosial melalui olahraga. Dengan berkembangnya literasi olahraga tentunya dapat menstimulus mindset masyarakat bahwa olahraga bukan hanya sebagai pengisi waktu luang akan tetapi sudah menjurus pada kebutuhan atau bahkan gaya hidup sehat.

Pentingnya literasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di lingkungan sekolah juga harus dimaknai bahwa kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga bukan semata tentang aspek fisik, namun dapat juga mengedukasi pentingnya nilai moral dan sportivitas dalam

berolahraga. Hal ini merupakan angin segar di masa pandemi, bahwasannya ada mata pelajaran yang ternyata apabila dikaji lebih dalam mempunyai manfaat yang luar biasa. Masyarakat yang terliterasikan secara olahraga merupakan modal sosial menuju bangsa yang solid, berkarakter unggul, dan berdaya saing melalui olahraga (Agus Kristiyanto, 2018). Kutipan diatas semakin memperkuat bahwasannya di masa pandemi perlu pengembangan literasi di bidang olahraga. Dalam kajian pendidikan jasmani siswa juga perlu referensi literasi yang baik dan mudah dimengerti oleh siswa. Agar nantinya nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani dan olahraga dapat diterapkan dalam aktivitas di masyarakat. Aktivitas tersebut dapat berupa berpikir positif tentang gaya hidup sehat, berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial sesuai dengan protokol kesehatan, memiliki tubuh yang bugar, menanamkan prinsip sportivitas, disiplin, dan menghargai sesama.

Selanjutnya, melihat manfaat yang begitu penting literasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga, kita sebagai insan olahraga harus secara konsisten dalam mengembangkan literasi olahraga. Konsistensi inilah yang nantinya akan mengantarkan kepada habit atau kebiasaan baru yang positif di masa pandemi seperti menstimulus atau memotivasi siswa agar selama *learning from home* di masa pandemi dapat mengontrol dengan baik aktivitasnya, rutin berolahraga, menghindari konsumsi makanan yang tidak sehat sehingga akan berefek negatif pada tubuh.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

Kristiyanto, Agus. 2018. Dimensi Literasi Olahraga. Surakarta: Suara Merdeka

(dimuat SuaraMerdeka.com, 22 Januari 2018)

**BAB V**  
**EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN PENJAS**  
**JARAK JAUH**



# **Pembelajaran Jarak Jauh, Kuliah Materi Teori di Masa Pandemi**

**Maria Andriani Barek Ladjar, S.Si.,M.Pd<sup>17</sup>**

**(Universitas Nusa Cendana)**



*“Pembelajaran jarak jauh sangat efektif dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa khususnya untuk materi teori di masa pandemic”*

**M**enurut Holmberg, (2005: 9) menyatakan bahwa pada prinsipnya pembelajaran jarak jauh ditandai dengan tidak adanya tatap muka secara langsung antara siswa dan guru, tetapi proses pembelajaran tetap berlangsung melalui sebuah media. Terdapat berbagai macam siswa yang memanfaatkan pembelajaran jarak jauh, sebagian besar adalah orang dewasa yang sudah memiliki pekerjaan atau sudah berkeluarga sehingga hanya memiliki sedikit waktu untuk bisa mengikuti pembelajaran di dalam kelas. Ada juga yang siswa yang mengambil pembelajaran jarak jauh untuk mendapatkan lebih dari satu gelar dengan tujuan

---

<sup>17</sup> Penulis lahir di Bandung, 26 Maret 1990, penulis merupakan Dosen Universitas Nusa Cendana dalam bidang ilmu Pembelajaran Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Pendidikan Indonesia (2014) dan mendapatkan gelar Magister Pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Pendidikan Olahraga (2018).



tertentu. Pada awal abad 20, perkembangan teknologi untuk komunikasi dan penyajian materi pelajaran menyebabkan munculnya *E-learning* untuk menyajikan pembelajaran jarak jauh yang menerapkan komunikasi elektronik antara peralatan komputer dan peralatan seluler secara dua arah (Holmberg, 2005: 11).

Latar belakang teoritis dari penggagas pembelajaran jarak jauh sangat sedikit. Ini didasarkan pada hipotesis sederhana bahwa kegiatan pembelajaran dapat terjadi dan efektif tanpa siswa dan guru bertemu tatap muka secara langsung. Menjelang akhir abad 20, pembelajaran jarak jauh mulai dipengaruhi oleh pendekatan konstruktivisme. Kontribusi utamanya tampak dari meningkatnya kesadaran dari peserta didik untuk membangun pengetahuannya melalui interaksi individual dengan materi pelajaran, sehingga peserta didik menggali materi pelajaran dari berbagai sumber yang ada. Dengan demikian setiap siswa mempelajari berbagai hal yang berbeda dari materi pelajaran yang sama, tergantung sejauh mana dirinya menggali informasi tentang materi tersebut.

Pada saat ini, tahun 2020 dimana secara global seluruh dunia mengalami pandemi dari Virus Covid 19 yang memberikan dampak yang besar terhadap segala aspek kehidupan, dan tak luput aspek pendidikan. Dunia pendidikan yang secara konvensional memberikan fasilitas berupa sarana tempat berlangsungnya pendidikan baik mulai dari sekolah hingga perguruan tinggi. Beralih menjadi bangunan kosong, tidak ada kegiatan pembelajaran yang berlangsung di lembaga pendidikan baik di sekolah maupun perguruan tinggi. Semua kegiatan pembelajaran 360<sup>0</sup> berubah total, yang semula pembelajaran *offline* (di dalam kelas) menjadi pembelajaran *online* (melalui media *virtual*). Semula pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak

jauh. Semula tidak boleh menggunakan *gadget* selama kegiatan pembelajaran menjadi secara total dari awal sampai akhir kegiatan pembelajaran menggunakan *gadget* dan masih banyak lagi perubahan yang terjadi mengikuti perkembangan terbaru dari dampak pandemik.

Maka saat ini, secara disengaja semua sistem pendidikan yang berlangsung di semua jenjang menggunakan pembelajaran jarak jauh. Melihat perubahan yang serba mendadak dan serba disengaja, menciptakan berbagai permasalahan baik dari sisi kesiapan sumber daya manusia dalam hal ini guru maupun dosen yang menjadi aktor utama dalam mengatur kegiatan pembelajaran melalui media virtual bahkan kesiapan siswa yang memegang peranan penting sebagai subjek yang mengalami kegiatan pembelajaran jarak jauh.

Penulis yang dari awal masa pandemik sudah menjalani *Work From Home* (WFH) memulai dari nol, dengan segala keterbatasan dalam menggunakan fasilitas media virtual yang ada, berusaha mengenal dan memahami bagaimana menjalankan *E-learning*, bagaimana mengoperasikan *Zoom*, bagaimana mengoperasikan *Google Meet* dan sebagainya. Penulis mengikuti berbagai Webinar yang saat itu banyak memberikan pelatihan tentang menggunakan berbagai media virtual untuk mengoptimalkan kegiatan pembelajaran. Perlahan tapi pasti mulai ada titik cerah, penulis mulai mampu meracik kegiatan pembelajaran jarak jauh melalui *E-learning* yang terintegrasi dengan *Zoom*.

Secara mengejutkan, penulis mengalami kemajuan pesat dalam penyampaian materi khususnya untuk Mata Kuliah teori, seperti Mata Kuliah Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes. Melalui pembelajaran jarak

jauh penulis diberikan alternatif dalam memberikan penjelasan, tidak hanya melalui ceramah tapi melalui video pembelajaran yang bisa diakses oleh mahasiswa secara berulang-ulang dan pengelolaan waktu yang digunakan selama jam perkuliahan dapat terpakai secara efisien, tidak terbuang percuma.

Berikut penulis lampirkan data perkembangan mahasiswa selama mengikuti perkuliahan Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes di masa pandemi dibandingkan dengan sebelum masa pandemi (perkuliahan berlangsung di kelas secara tatap muka).

Tabel 1. Tabel Data Mahasiswa Mata Kuliah Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes (saat masa pandemi menggunakan pembelajaran jarak jauh)

No	Nim	Nama	UTS	UAS	Nilai	Huruf
1	1801150003	ROSANTI SABINA SUEK	82	80	80.3	A
2	1801150004	TAVINCE S. GALE BANGNGU	85	88	78.3	A-
3	1801150006	OKTOVIANUS TALO	85	35	61.05	C
4	1801150007	CHRISTIAN V. LOBO	88	82	80.6	A
5	1801150009	DARNI MATOLAS	82	80	79.95	A-
6	1801150011	STANISLAUS KOPONG BURA	80	88	77.4	AB
7	1801150012	JONDRI F. MADJU PENU	80	82	77.1	AB
8	1801150013	ARNI OKTOVIANA RADJA	88	88	85.55	A
9	1801150014	FABIANUS KALIKIT BARA	80	80	77.1	AB
10	1801150016	OSWALDUS ARTO	82	85	79.5	A-
11	1801150017	YOHANES H. HATU	80	80	79.1	A-
12	1801150018	YESRI A.	82	82	80.75	A

		NENOKEBA				
13	1801150019	KATBIN NASRUM	80	75	71.95	B
14	1801150020	FLORIANUS K. MAMU	78	50	66.3	BC
15	1801150022	YUSTINUS AGUNG	68	78	68.55	B-
16	1801150023	OBILIUS KAMILUS K. WAIN	80	75	71.95	B
17	1801150025	DIONER OYANG LIUNIMA	40	85	66.95	BC
18	1801150026	MELKIANUS HINA H. LEWA	82	85	79.7	A-
19	1801150027	BERTO PATTI NURAK KOLIT	50	55	60	C
20	1801150032	DOMINGGUS HUPU AMAH	88	70	77.9	A-
21	1801150033	HANDRIANUS SOKO	68	78	72.75	B+
22	1801150034	YESRUN YONATAN BANU	80	75	76.35	AB
23	1801150035	ADPRIMATIKA L. B. KLAU	75	80	75.45	AB
24	1801150036	ARSELINUS A. WERANG	85	70	75.6	AB
25	1801150037	ARNOLDUS NAMBUT	80	80	80.15	A

Tabel 2. Tabel Data Mahasiswa Mata Kuliah Perencanaan Pembelajaran Penjasorkes (sebelum masa pandemi menggunakan pembelajaran tatap muka)

No	Nim	Nama	UTS	UAS	Nilai	Huruf
1	1701150071	PETORNELA L. DJENLAU	56	79	72.25	B
2	1701150005	KARYADI	60	80	73.75	B+
3	1701150117	YERMIAS HADI BILI	55	77	70.35	B
4	1701150008	WIRANTO ADU	70	80	75	AB
5	1701150009	JUNUS HERMANTO DELLU	56	75	70.8	B
6	1701150052	WILIBRODUS E.	60	79	73.15	B+

		LAE				
7	1701150066	NORBERTI L. SIGI	56	79	71.25	B
8	1701150065	DIDIMUS PULU LABA	66	80	74.55	B+
9	1701150019	YOHANES LABA LAMA'AU	60	79	73.2	B+
10	1701150016	RINO ALEXANDER DAUD	56	77	71.6	B
11	1701150012	DISMAS V. DARSONO	56	80	72.05	B
12	1701150014	DONATO SARMENTO	56	75	70.25	B
13	1701150054	YOFI LAASAR NIFU	60	79	73.45	B+
14	1701150056	PETRUS NJE ALEWAR	56	75	68.65	B-
15	1701150006	DOMINGGUS OLA	66	82	76.15	AB
16	1701150027	DARIUS BANGNGU	65	79	74.7	B+
17	1701150023	ERIXMAN SAIN	60	79	73.55	B+
18	1701150060	RONI U.S. LEDIJAWA	56	79	71.45	B
19	1701150011	DEDY NABUNOME	56	80	72.8	B+
20	1701150040	ARDI O. NOKAS	56	79	72.05	B
21	1701150062	RAHMAWATI A. KEWA	65	80	75.5	AB
22	1701150010	MUHAMMAD RAIS	0	78	55.1	CD
23	1701150026	HENDRIKUS KIAN BERA	88	79	80.75	A
24	1701150059	FIRMANTO J. BOIMAU	60	79	73.2	B+
25	1701150001	YANUARIUS S. BURA	66	60	69.65	B-

Data 3. Perbandingan Prestasi Akademik

No	Nilai	Kelompok	
		Pembelajaran Jarak Jauh	Pembelajaran Tatap Muka
1	A	5	1
2	A-	6	0
3	AB	6	3
5	B+	1	9
6	B	2	9
7	B-	1	2
8	BC	2	0
9	C+	0	0
10	C	2	0
11	C-	0	0
12	CD	0	1
Jumlah		25	25

Berdasarkan ketiga Tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik mengalami peningkatan yang signifikan selama masa pandemi khususnya mata kuliah Teori yang menggunakan sistem pembelajaran jarak jauh. Ternyata ada beberapa faktor yang penulis analisis menjadi penyebab peningkatan yang signifikan ini, diantaranya; (1) rasio antara ruangan kelas dengan jumlah mahasiswa , (2) konsentrasi mahasiswa ,dan (3) alat tulis dan kelengkapan yang dimiliki mahasiswa.

Rasio antara ruangan kelas dengan jumlah mahasiswa menjadi salah satu penyebab dari peningkatan prestasi akademik mahasiswa selama mengikuti pembelajaran jarak jauh di masa pandemi dikarenakan tidak ada ruangan yang terbatas untuk menampung semua mahasiswa dalam 1 kelas. Semua berada di rumah masing-masing, atau kosan , tepatnya di ruangnya sendiri, sehingga tidak mengalami kebisingan akibat dari suara ribut teman dalam satu ruangan. Tidak terjadi kepadatan dalam ruangan, yang menyebabkan mahasiswa dan dosen mengalami

kekurangan oksigen, serta kepanasan yang menyebabkan keringat bercucuran di dalam kelas.

Konsentrasi mahasiswa menjadi meningkat, khususnya saat diberikan waktu untuk mengerjakan tugas membuat Program Tahunan, Program Semester, dan lain sebagainya. Mahasiswa berada dalam ruangnya sendiri, menyebabkan dirinya tidak terganggu oleh berbagai pengaruh, konsentrasi penuh diperoleh oleh mahasiswa.

Alat tulis dan kelengkapan mahasiswa terutama dalam membuat Program Tahunan, Program semester, Minggu efektif, semuanya membutuhkan alat tulis yang memadai, kertas, pensil, penggaris, bolpoint. Jika dalam ruang kelas, maka antara mahasiswa yang tidak mempunyai alat tulis akan sibuk meminjam pada teman yang mempunyai alat tulis, sehingga ini menyebabkan waktu tersita hanya untuk menunggu alat tulis tersedia. Berbeda halnya saat di ruangan masing-masing, alat tulis sudah mereka sediakan sebelumnya sehingga dapat menyelesaikan setiap tugas tepat waktu.

Demikian hasil dari pengamatan penulis, selama membandingkan antara mata kuliah teori sebelum masa pandemi dan setelah masa pandemi dengan menggunakan Pembelajaran jarak jauh. Kesimpulan yang diperoleh, pembelajaran jarak jauh sangat efektif dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa khususnya untuk materi teori di masa pandemi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Holmberg, B., Hrsg. Bernath, & Busch, F. W. (2005). *The evolution, principles and practices of distance education* (Vol. 11). Bis.

# AKTIFITAS MAHASISWA MERDEKA BELAJAR MENJADI PEMBELAJARAN KAMPUS

Dr. Nurkadri, M.Pd<sup>18</sup>

(Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED)



*“Merdeka belajar dalam hal ini untuk meningkatkan kompetensi lulusan, baik soft skills ataupun hard skills, pengalaman holistic, pembinaan karakter dan membuka peluang kerja setelah mahasiswa dinyatakan lulus dari universitas”*

**M**erdeka Belajar-Kampus Merdeka (MB-KM) yang menjadi kebijakan tercantum dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Permendikbud RI) Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi Pasal 18 menerangkan pemenuhan masa dan beban belajar mahasiswa program sarjana maupun sarjana terapan

---

<sup>18</sup> Penulis lahir di Air Batu, 16 September 1975, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Medan dalam bidang ilmu Pendidikan Keperawatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Keperawatan di IKIP Negeri Medan (1999), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2012), dan gelar Doktor Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2017). Menjadi Sekretaris Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Negeri Medan Masa Bakti 2019-2023.



dilaksanakan dengan: (a) seluruh proses pembelajaran dalam Program Studi (Prodi) pada Perguruan Tinggi sesuai masa dan beban belajar harus di ikuti; dan (b) mengikuti proses pembelajaran di dalam Prodi untuk memenuhi sebagian beban belajar dan selebihnya mengikuti proses pembelajaran pada program studi yang sama di Perguruan Tinggi lain atau program studi yang berbeda di Perguruan Tinggi lain atau program di luar Perguruan Tinggi.

Merdeka belajar dalam hal ini untuk meningkatkan kompetensi lulusan, baik *soft skills* ataupun *hard skills*, pengalaman *holistic* sesuai dengan perkembangan zaman, merdeka belajar bisa menjadi salah satu solusi dalam menghadapi tantangan pendidikan di era saat ini (Hendri 2020). Selain itu pembinaan karakter dan membuka peluang kerja setelah mahasiswa dinyatakan lulus dari universitas. Sementara pada sisi universitas, kurikulum MB-KM mengharuskan fleksibilitas kurikulum agar bisa memfasilitasi mahasiswa dalam pengembangan potensi yang ada di dalam diri mahasiswa sesuai dengan *passion* dan *talent*. Maka keleluasaan lembaga pendidikan dalam mengeksplorasi secara maksimal kemampuan, kecerdasan dan potensi mahasiswa dengan cara yang fleksibel, natural, luwes, menyenangkan dan demokratis (Mustaghfiroh, 2020)

Secara umum aktivitas MB-KM di luar kampus yang tercantum pada Permendikbud RI nomor 3 tahun 2020 tentang Standar Nasional PT merupakan program sarjana maupun sarjana terapan selain program studi pendidikan/keguruan dan kesehatan. Dimana menjadi beban studi yang harus ditempuh sebanyak 144-147 SKS dengan jeda waktu penyelesaian SKS total adalah minimum 7 semester (3 tahun 6 bulan) dan maksimum 14 semester (7 tahun). Selanjutnya untuk pelaksanaan pembelajaran di luar kampus yang dapat di ekuivalensi

dengan mata kuliah pilihan dalam satu program studi sebanyak 40 SKS termasuk Kuliah Kerja Nyata (KKN), Kuliah Praktek Lapangan (PKL), magang dan lain lain. Dan pelaksanaan belajar di luar kampus model kurikulum MB-KM merupakan bersifat opsional untuk mahasiswa yang mengambilnya, namun program studi harus menentukan opsi.

Dalam hal ini haruslah ada untuk pengakuan aktivitas belajar mahasiswa di luar kampus dan penyetaraan dengan SKS matakuliah pilihan dalam kurikulum program studi dengan kata lain rekognisi. Pelaksanaan aktivitas yang bisa di rekognisi merupakan aktivitas yang memenuhi persyaratan kurikulum Universitas juga deprogram di KRS mahasiswa. Tujuan dari rekognisi ini adalah sebagai pengakuan aktivitas belajar di luar kampus setara dengan SKS perkuliahan regular.

Dalam rekognisi ini ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi untuk aktivitas belajar di luar kampus, adapun persyaratan dapat dilihat pada tabel 1.

*Table 1. Persyaratan Rekognisi Aktivitas Belajar di Luar Kampus.*

<b>NO</b>	<b>PERSYARATAN</b>	<b>BUKTI</b>
1	Kesepakatan dengan pihak Mitra	MoU dan atau SPK;
2	Aktivitas yang diprogramkan oleh program studi pada kurikulum MB-KM terukur dan disahkan Rektor;	Kurikulum standar Internasional;
3	didampingi oleh pembimbing dari dosen pembimbing yang ditunjuk dan pengakuan tertulis dari mitra;	Surat Keputusan/Surat Tugas dan Surat pernyataan Mitra;
4	Memiliki bukti autentik belajar di luar kampus dengan mengisi form Laporan dengan petunjuk teknis dan harus ditandatangani	Laporan Aktivitas dan rekap daftar hadir Online;

	pejabat/pendamping mitra, serta bukti kehadiran secara online;	
5	Aktivitas yang biasa ekivalensi pada matakuliah pilihan	Daftar matakuliah
6	Bila aktivitasnya perkuliahan atau penelitian di Universitas lain maka Universitas dan program studi mitra harus terakreditasi minimal sama atau lebih tinggi;	Pemeringkatan Akreditasi BAN-PT;
7	8 (delapan) aktivitas MB-KM Kemendikbud;	Permendikbud RI No. 3 tahun 2020;
8	40 SKS maksimum diakui dengan ketentuan maksimum 20 SKS per semester telah termasuk aktivitas luar kampus (KKN, PKL, Magang dll);	Draf jumlah maksimum SKS matakuliah;
9	Aktivitas luar kampus dalam hal pembinaan desa, maka yang diakui adalah yang terdaftar pada lingkup Program Holistik Pembinaan dan Pemberdayaan Desa [PHP2D]. Aktivitas ini minimal 3 bulan dilakukan dengan pilihan: tiga bulan penuh di desa, dan aktivitas 2 bulan penuh di desa dan 1 bulan dilakukan secara daring.	Pengentasan kemiskinan, kesehatan, pendidikan, ketahanan dan keamanan pangan, energy baru dan terbarukan, lingkungan dan keanekaragaman hayati, mitigasi bencana, budaya dan seni, industri kreatif, pariwisata dan manufaktur.

Surat keputusan Permendikbud RI nomor. 3 tahun 2020 mengharuskan 8 (delapan) aktivitas yang harus dilakukan, aktivitas ini terlihat pada table 2.

Tabel 2. Delapan Aktivitas Permendikbud RI nomor. 3 tahun 2020.

NO	AKTIVITAS	PENJELASAN	CATATAN
1	Magang/ Praktek Kerja	Aktivitas magang di perusahaan, yayasan nirlaba, organisasi multilateral, instansi pemerintah maupun	Wajib dibimbing oleh seorang dosen/pengajar

		perusahaan rintisan (startup).	
2	Proyek di Desa	Proyek sosial untuk membantu masyarakat di pedesaan atau daerah terpencil dalam membangun ekonomi rakyat, infrastruktur, dan lainnya	Dilakukan bersama aparatur desa (Kades), BUMDes, Koperasi, atau Organisasi desa lainnya.
3	Mengajar di sekolah	Aktivitas mengajar di sekolah dasar, menengah, maupun atas selama beberapa bulan. Sekolah di kota maupun terpencil.	Program ini akan difasilitasi oleh Kemendikbud
4	Pertukaran pelajar	Mengambil kelas atau semester di PT LN maupun DN, berdasarkan perjanjian kerjasama yang telah diadakan pemerintah.	Nilai dan SKS yang diambil di PT luar akan di setarakan oleh masing-masing PT.
5	Penelitian/ Riset	Aktivitas Riset akademik, baik sains atau sosial humaniora yang dilakukan dibawah pengawasan dosen atau peneliti.	Dapat dilakukan untuk lembaga Riset seperti LIPI/BRIN.
6	Wirausaha	Pengembangan Kewirausahaan mahasiswa secara mandiri di buktikan dengan penjelasan/ proposal aktivitas usaha, dan bukti konsumen atau slip gaji pegawai.	Wajib dibimbing dosen atau pengajar.
7	Studi/ Proyek Independen	Aktivitas mahasiswa pengembangan satu proyek berdasarkan topik social khusus dan dapat bekerjasama dengan mahasiswa lain.	Wajib dibimbing dosen atau pengajar.
8	Proyek Kemanusiaan	Aktivitas sosial untuk sebuah yayasan atau organisasi kemanusiaan yang	Misal organisasi formal disetujui Rektor seperti PMI, Mercy

		disetujui Perguruan Tinggi, baik di dalam maupun luar negeri.	Corps, dll.
--	--	---	-------------

Untuk aktivitas ini perlu juga kiranya harus lebih diperhatikan seperti berikut ini: 1) Semua aktivitas wajib dibimbing oleh seorang dosen/pengajar berdasarkan SK Rektor/Dekan. 2) aktivitas di luar PT asal (misalnya magang atau proyek di desa) dapat diambil sebanyak dua semester atau setara dengan 40 sks. 3) Direncanakan 2 batch (dua semester) tiap tahun. 4) Dapat juga PT menyusun program mahasiswa membangun desa melalui terintegrasi pada KKN dengan mata kuliah dan kecakapan lain yang dibutuhkan mahasiswa sehingga bobot aktivitas setar 20 SKS. 5) Mahasiswa mendaftar di PT masing-masing, pembekalan, dan pembimbing oleh dosen dan pembimbing lapangan (petugas penyuluh lapangan dari Aparatur Desa). 6) Aktivitas program setiap bulan melakukan laporan aktivitas dan dosen memberi assignment, di akhir program mahasiswa dapat membuat karya tulis berupa kajian pembangunan desa (sebagai tugas akhir), atau membuat karya video, dan lain-lain. 7) Proyek independen dibimbing oleh dosen, mahasiswa membentuk tim (lintas prodi, lintas fakultas) untuk merancang dan mewujudkan karya nya dalam kurun waktu 6- 12 bulan (contoh proyek independen; pembuatan robot, dron, mobil listrik, dan lain-lain).

Pelaksanaan aktivitas merdeka belajar ini juga harus ada Persyaratan Peserta yang akan mengikuti MB-KM ini seperti: 1) wajib mahasiswa aktif di Universitas yang terdaftar di PDPT. 2) Wajib mengisi lembaran kesediaan sebagai peserta aktif selama 1 semester. 3) wajib mengikuti pembekalan persiapan. 4) Bersedia melakukan aktivitas sesuai prasyarat kelulusan dan

ekuivalensi. 5) Bersedia mengikuti seluruh proses perkuliahan atau aktivitas yang telah ditetapkan oleh prodi, PT maupun unit mitra.

Demikian juga dengan dosen sebagai Persyaratan sebagai Dosen Pembimbing dalam aktivitas ini adalah sebagai berikut: 1) Mendaftar sebagai dosen pembimbing. 2) Memenuhi persyaratan Khusus dalam hal ini merupakan kebijakan Pimpinan sebagai penentu dosen pembimbing. 3) wajib mengikuti bimtek persiapan pelaksanaan. 4) bersedia menjadi pelaksana tugas sampai berakhirnya aktivitas. 5) Bersedia bekerja sama dengan prodi, PT maupun unit mitra. Dari hasil kajian menurut yamin dan syahrir (2020), dalam proses pembelajaran MB-KM metode pembelajaran yang digunakan setidaknya mengikuti era revolusi industri 4.0 yang mengharuskan mahasiswa menguasai literasi data, literasi teknologi dan literasi manusia.

Berikut ini merupakan kriteria dan prosedur ekuivalensi dari aktivitas merdeka belajar dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kriteria Dan Prosedur Ekuivalensi aktivitas luar kampus.

NO	KRITERIA	PROSEDUR
1	aktivitas luar kampus di ekuivalensi dengan SKS mata kuliah pilihan dan diberikan Surat Pendamping Ijazah (SPI);	Ekivalensi aktivitas luar kampus hanya dilakukan untuk mahasiswa yang terdaftar di Dikti, aktif kuliah, mengisi KRS, memiliki IPK $\geq 3,00$ (sebelum mengikuti aktivitas). aktivitas luar kampus disetujui mengambil aktivitas luar kampus dari ketua program studi dan dibimbing oleh dosen yang ditunjuk;
2	Kuliah tatap muka yang dilakukan di PT lain yang memenuhi syarat, nilai	Program studi mengumpulkan dokumen bukti Aktivitas di luar kampus dari mahasiswa dan

	SKS diadopsi langsung bila sesuai dengan CPL dan cakupan RPS;	dosen pembimbing;
3	Selain kuliah tatap muka maka nilai SKS adalah disetarakan dengan lama waktu aktivitas luar kampus yang dibuktikan dengan daftar hadir harian diupload secara online ke sistem perkuliahan di Web Universitas dan disetujui oleh dosen pembimbing dan mentor lapangan;	Bukti aktivitas luar kampus mengikuti format juknis pelaksanaan aktivitas kampus;
4	Aktivitas luar kampus selain kuliah reguler, 1 SKS = 170 menit;	Program studi mengusulkan daftar aktivitas luar kampus yang dapat di ekuivalensi dengan mata kuliah pilihan di program tersebut ke Wakil Dekan untuk analisis.
5	Jika aktivitas penuh 6 bulan dikurangi 12 hari untuk proses awal dan akhir, maka 5.6 bulan x 4 minggu/ bulan x 5 hari/minggu x 8 jam/hari = 896 jam total untuk maksimal 20 SKS; maka tiap SKS = 44,8 jam dibulatkan menjadi 45 jam per SKS;	Fakultas bersama program studi membahas bukti-bukti pelaksanaan aktivitas luar kampus, penilaian SKS, dan kemudian melakukan ekivalensi dengan mata kuliah pilihan pada masing-masing program studi.
6	Dengan aturan sama, jika di lapangan hanya 3 bulan penuh maka SKS maksimal = 10. Jika hanya 2 bulan di lapangan dan 1 bulan lagi melalui daring, atau selama 3 bulan penuh dilakukan dengan cara daring maka maximum SKS = 8;	Daftar penyetaraan (ekivalensi) dilanjutkan ke Wakil Rektor I Bidang Akademik untuk disahkan.
7	Aktivitas luar kampus yang dilakukan secara daring hanya boleh dilakukan maksimum 3	

	bulan dan setiap hari kerja minimum 2 kali;	
8	Perkuliahan daring dalam program aktivitas luar kampus, hanya mata kuliah yang terdaftar dan diakui oleh Kemendikbud.	

### DAFTAR PUSTAKA

Permendikbud RI Nomor 3 tahun 2020., <https://www.unida.ac.id/mutu/artikel/permendikbud-no-3-tahun-2020-tentang-standar-nasional-pendidikan-tinggi.html>.

Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemendikbud RI, 2020., *Buku Panduan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka*, Edisi ke satu (cetakan ke-1), Jakarta.

Yamin, M dan Sharir, S. 2020, Pembangunan pendidikan merdeka belajar (telaah metode pembelajaran), *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, Vol.6 No.1.

Hendri, N. 2020. Merdeka Belajar; Antara Retorika Dan Aplikasi, *Journal E-Tech*, Vol. 8 No.1

Mustaghfiroh, S. 2020. Konsep “Merdeka Belajar” Perspektif Aliran Progresivisme John. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, Vol. 3, No. 1





# Efektifkah Media Daring dalam Pembelajaran Praktik?

Zikrurrahmat, M.Pd<sup>19</sup>

(Ketua Prodi Pendidikan Jasmani STKIP Bina Bangsa  
Getsempena Banda Aceh)



*“Semoga juga pembelajaran di sekolah terutama praktik tetap bisa berlangsung dengan efektif tanpa kekhawatiran dengan pandemic”*

**P**andemi Covid-19 merupakan krisis kesehatan terburuk saat ini. Banyak negara memutuskan untuk menutup perkantoran dan fasilitas publik. Parahnya lagi, hal itu terjadi dalam secara cepat dan meluas. Virus ini awal mulai terjangkit wabah di Wuhan, China. Penularan wabah virus ini sangat cepat menyebar ke berbagai negara di dunia. Organisasi kesehatan dunia yaitu World Health Organization (WHO), menyatakan wabah penyebaran virus covid-19 sebagai darurat kesehatan dunia.

---

<sup>19</sup> Zikrurrahmat lahir di Tambo Tanjung 31 Juli 1984, penulis merupakan Dosen STKIP Bina Bangsa Getsempena, penulis menyelesaikan gelar Sarjana di jurusan Penjaskesrek Universitas Syiah Kuala (lulus 2018), sedangkan gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Syiah Kuala juga (lulus 2013). Penulis sekarang menjabat sebagai Kaprodi Penjas.

Bersumber dari Liputan 6.com (edisi 22 Juni 2020) Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora) Indonesia Zainudin Amali, mengusung program WAH (Workout at Home). Program ini mengajak masyarakat tetap aktif berolahraga pada masa pandemi virus corona Covid-19. Program WAH digagas Asisten Deputi Olahraga Pendidikan di Deputi Pembudayaan Olahraga Kemenpora. WAH memperagakan gerakan latihan kekuatan fisik (conditioning) untuk meningkatkan imunitas yang bisa dilakukan saat di rumah saja. Gerakan tersebut cukup mudah dilakukan oleh siapa saja, bukan hanya oleh atlet profesional. Sehingga siapa pun dapat dengan mudah mengikuti gerakan WAH yang ditayangkan Kemenpora di platform YouTube dan Instagram.

Akibat dari pandemi covid-19 ini, menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 di Indonesia. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah di Indonesia salah satunya dengan menerapkan imbauan kepada masyarakat agar melakukan physical distancing yaitu himbauan untuk menjaga jarak sosial, menjauhi aktivitas dalam segala bentuk kerumunan, perkumpulan, dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang. Upaya tersebut ditujukan menghindari penyebaran pandemi covid-19 lebih luas. Pemerintah menerapkan kebijakan yaitu Work From Home (WFH). Kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan di rumah.

Pendidikan menjadi salah satu sektor yang begitu terdampak oleh virus corona. Walau demikian, pemerintah dan lembaga pendidikan harus memastikan kegiatan belajar mengajar tetap berjalan, meskipun peserta didik berada di rumah. Solusinya, pendidik

dituntut mendesain media pembelajaran sebagai inovasi dengan memanfaatkan media daring atau online. Ini sesuai dengan surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat kesehatan Corona Virus Disease (Covid-19). Sistem pembelajaran dilaksanakan melalui perangkat personal computer (PC), laptop, dan smartphone yang terhubung dengan jaringan internet. Pendidik dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan grup di media sosial seperti WhatsApp (WA), aplikasi zoom ataupun media lainnya sebagai media pembelajaran yang di sediakan oleh lembaga pendidikan dan pemerintah untuk memudahkan dalam pembelajaran.

Di masa pandemi ini, banyak sekolah dan perguruan tinggi yang ditutup. Pembelajaran yang semula dilaksanakan secara tatap muka harus dilaksanakan secara daring. Pembelajaran daring yang berlangsung selama ini tentu saja tidak berjalan mulus. Memang pembelajaran teoritis memang tidak terlalu menjadi kendala. Namun, pembelajaran praktik menjadi kendala yang serius. Salah satu pelajaran yang banyak menerapkan pembelajaran Praktik adalah Pendidikan Jasmani. Dalam Pendidikan Jasmani banyak menerapkan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas Jasmani. Walau di tengah pandemi, tidak menjadi alasan pembelajaran ini ditiadakan. Pendidikan Jasmani sangat penting untuk dipelajari peserta didik dimasa sekarang ini, karena dengan pengetahuan mengenai praktek olahraga peserta didik dapat membentengi diri salah satunya dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk

mencegah virus corona. Dengan olahraga teratur menjadi salah satu cara untuk mencegah virus tersebut.

Pola pembelajaran di rumah pastinya memiliki kendala tersendiri bagi guru Pendidikan Jasmani (Penjas) dalam mempraktekan keterampilan motorik. Banyak guru memberi pembelajaran melalui daring hanya memberi teori saja sedangkan pembelajaran Penjas lebih banyak aktivitas Praktik. Dalam pembelajaran daring guru susah untuk memperagakan gerak kepada siswa sebaliknya juga siswa tidak bisa memahami dalam gerakan yang diberikan guru. Pendidikan jasmani (Penjas)

Keterbatasan tersebut menggambarkan tidak efektivitasnya pembelajaran daring Ada beberapa kendala pembelajaran daring di sekolah. Pertama adalah guru susah dalam menjelaskan dan memperagakan gerakan seperti senam, teknik sepak bola, dan masih banyak materi praktek lainnya. Kendala lain yaitu jaringan internet yang masih sangat kurang, berbeda dengan di daerah Jakarta. Jaringan internetnya lancar. Sebaliknya, di Aceh jaringan internet sangat buruk. Ada desa di Aceh yang belum ada jaringan telepon. Bagaimana menerapkan pembelajaran daring dengan efektif jika fasilitas pendidikan dipusat dan daerah bak langit dan bumi. Bahkan dalam tanyangan diskusi siswa tingkat SMA yang diadakan di Jakarta seorang siswa menyatakan bahwa pembelajaran daring tidak efektif dalam melangsungkan pembelajaran ada siswa siap buka daring ketiduran ada juga tingkah lain yang dibuat oleh siswa yang malas belajar, jika belajar daring mengapa tidak belajar dari google karena google lebih pintar, lebih ter arah dan lengkap ilmunya.

Kendala yang terjadi pada guru kesulitan mengelola PJJ dan fokus penuntasan kurikulum, waktu belajar yang berkurang, komunikasi orang tua siswa. Masih banyak

kendala yang di terjadi pada orang tua tidak semua orang tua bisa mengontrol dan mendampingi anaknya belajar, ada orang tua tidak memahami yang diberikan guru untuk anaknya, dan kendala dari pihak siswa yaitu stres dalam mengerjakan tugas sekolah yang tidak dia mengerti, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, dan masih banyak kendala yang dihadapi oleh siswa. Maka jika diteruskan pembelajaran melalui daring banyak efek ke depan khususnya di bidang pendidikan, bisa siswa tidak bersekolah lagi. Penurunan pencapaian belajar siswa, dikerenakan siswa mencari kegiatan diwaktu luang. Untuk membantu guru dalam mengajar pendidikan jasmani kedepan pemerintah mengupayakan pengajaran ke depan yang efektif dalam mengikuti praktik mata pelajaran dengan tatap muka. Jumlah siswa lima orang per ruangan dibagi menjadi beberapa kelom mengikuti protokol kesehatan yang diterapkan pemerintah. Mudah -mudahan pandemi Covid-19 cepat berlalu agar pendidikan berjalan dengan baik tanpa kendala, dan juga bisa membuat kejuaraan seperti event 17 Agustus mendatang dalam memeriahkan HUT RI. Semoga juga pembelajaran di sekolah terutama praktik tetap bisa berlangsung dengan efektif tanpa kekhawatiran dengan pandemic.



# PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM ADAPTASI *NEW NORMAL*

Silvi Aryanti, M.Pd<sup>20</sup>

(Universitas Sriwijaya)



*“Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di masa adaptasi new normal dalam adaptasi New Normal dilaksanakan bukan secara tatap muka melainkan secara online tetapi tetap dapat memberikan dampak positif khususnya untuk peserta didik.”*

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara (UU No. 20 Tahun 2003). Pendidikan pada satuan jenjang

---

<sup>20</sup> Penulis lahir di Palembang, 21 Juli 1991, penulis merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) Pendidikan Prodi Penjaskes di FKIP Universitas Sriwijaya (2012), dan menyelesaikan pendidikan S2 di Universitas Negeri Yogyakarta Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Pendidikan Olahraga (2015).



pendidikan ditempuh oleh peserta didik di sekolah. Pendidikan dilaksanakan secara tatap muka di sekolah yang diikuti oleh peserta didik dan pendidik.

Pandemi virus Covid-19 memiliki dampak yang besar bagi kehidupan umat manusia diseluruh dunia dan khususnya dalam bidang pendidikan. Berdasarkan data pemerintahan adanya penambahan pasien berjumlah 4.317 (Dian Erika Nugraheni 2020). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease yaitu didapatkan bahwa proses pembelajaran terjadi secara online dirumah masing-masing, dan proses belajar dari rumah dilaksanakan dengan ketentuan-ketentuan yaitu a. pembelajaran daring/jarak jauh belajar dari rumah bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan, b. belajar dari rumah memfokuskan pada pendidikan kecakapan hidup, c. aktivitas dan tugas pembelajaran belajar dari rumah dapat bervariasi antarsiswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk dipertimbangkan kesenjangan akses/fasilitas belajar dirumah; d. Bukti atau produk aktivitas belajar dari rumah memberikan umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna dari pendidik, tanpa diharuskan memberi skor/nilai kuantitatif.

Pelaksanaan pendidikan melalui pembelajaran tatap muka di kelas dialihkan menjadi pembelajaran online. Hal ini menjadi problematika bagi guru, peserta didik dan orang tua. Permasalahan yang dihadapi oleh pendidik tidak mempunyai persiapan atau pengetahuan untuk melaksanakan pembelajaran secara online. Pelaksanaan pendidikan yang dimaksud adalah

pendidikan jasmani pada satuan tingkat pendidikan. Berdasarkan hasil observasi diperoleh permasalahan pada kegiatan pembelajaran secara online khususnya pendidikan jasmani yaitu guru belum terbiasa menyampaikan materi secara online, guru memiliki keterbatasan pengetahuan tentang pembuatan media pembelajaran. Hasil penelitian oleh Antorida (2020) diperoleh bahwa Keterampilan guru dalam menggunakan media pembelajaran digital memiliki pengaruh terhadap hasil peserta didik. Berdasarkan permasalahan tersebut maka akan dibahas tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dalam adaptasi *new normal*.

#### **A. Pembahasan**

Tujuan sistem pendidikan Nasional dapat dicapai dalam pendidikan jasmani melalui media sebagai pendorong dalam mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, kebiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter. Pembelajaran pendidikan jasmani menjadi bagian dari pendidikan secara keseluruhan diutamakan pada aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131).

Pembelajaran Pendidikan jasmani dalam adaptasi *New Normal* yaitu pendidik melakukan pembahasan mengenai kesehatan, dan kebugaran jasmani, kemudian peserta didik melakukan latihan fisik sederhana yang dilakukan di rumah masing-masing. Latihan fisik ini dilakukan untuk menjaga daya tahan tubuh dan imunitas peserta didik agar tetap sehat sehingga terhindar dari virus *Covid-19*. Latihan fisik yang dilakukan kemudian direkam, hasil video rekaman tersebut kemudian di upload melalui youtube sebagai

bahan pembelajaran bagi yang menonton. Selain itu pelaksanaan ujian tengah semester dan akhir semester diberikan oleh pendidik kepada peserta didik melalui *google form* dan pembelajaran materi yang dilakukan dalam grup *WhatsApp* dan melalui aplikasi *zoom (video conference)*. Semua pembelajaran tersebut diawasi oleh orangtua. Belajar dirumah memberikan dampak positif untuk pendidik dan peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran secara online di masa adaptasi *New Normal*.

## **B. Penutup**

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di masa adaptasi *new normal* berbeda dengan sebelum adanya virus *Covid-19*. Pembelajaran Pendidikan jasmani dalam adaptasi *New Normal* dilaksanakan bukan secara tatap muka melainkan secara *online*. Meskipun pembelajaran dilaksanakan secara online tetapi dapat memberikan dampak positif khususnya untuk peserta didik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Antorida, I. (2020). Keterampilan Guru dalam Penggunaan Media Pembelajaran Digital Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (Akb) Terhadap Hasil Belajar Tematik Di Min Salatiga.
- Depdiknas. 2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. Jakarta.
- Depdiknas. 2006. Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas.
- Nugraheny, Dian Erika "Tujuh Bulan Pandemi Covid-19 dan Jumlah Kasus Positif yang Terus Bertambah diunduh pada <https://nasional.kompas.com/read/2020/10/03/06222881/tujuh-bulan->

pandemi-covid-19 -dan-jumlahkasus-positif-  
yang-terus-bertambah?page=all.

Surat Edaran Kemendikbud No. 4 Tahun 2020.  
Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa  
Darurat Penyebaran Corona Viru Disease Covid  
19. Diakses pada 30 Mei 2020 dari  
[https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-  
edaranmendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-  
pelaksanaan-kebijakan-pendidikandalam-masa-  
darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-  
1-9/](https://pusdiklat.kemdikbud.go.id/surat-edaranmendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikandalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/)



**BAB VI**  
**TANTANGAN PENJAS DI ERA MERDEKA**  
**BELAJAR**



# **SELF-PRESENTATION ATLET DI INSTAGRAM SELAMA PANDEMI COVID- 19**

**Dr. Dwi Cahyo Kartiko, M.Kes.<sup>21</sup>**

**(Universitas Negeri Surabaya)**



*“Atlet bisa menunjukkan self-presentation yang beragam, diantaranya adalah socialite, humanitarian, family driven, personality traits and interests, dedicated athlete dan juga endorser”*

Ungkapan *“a picture is worth a thousand words”* ini sangat tepat dipakai untuk menggambarkan kebiasaan orang jaman sekarang, terutama kaum Millenials, yang rajin mengabadikan setiap momen dan kegiatan mereka, di mana saja dan kapan saja. Oleh karenanya, sosial media pun berkembang menjadi lebih *visual – centric* (Sadeghi and Leng, 2020) dan Instagram sebagai salah satu sosial media berbasis visual yang ditemukan pertama kali pada tahun 2010, memfasilitasi penggunaanya untuk berbagi foto dan gambar (Ting et

---

<sup>21</sup> Penulis pertama adalah Dr. Dwi Cahyo Kartiko. Penulis adalah dosen di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dengan konsentrasi Bola Basket. Selain sebagai dosen di FIO Unesa, penulis juga pengurus PERBASI Surabaya, sehingga isu – isu terkait dengan bola basket adalah hal – hal yang menjadi focus dan interest nya dalam menulis.



al., 2015), bahkan video pendek. Para pengguna Instagram ini sangat beragam, mulai dari kalangan muda, tua, pelajar, artis, hingga atlet. Indonesia berada di urutan ke empat pengguna terbanyak Instagram di seluruh dunia, yakni sekitar **62 juta lebih** atau 22 persen dari total populasi (NapoleonCat, 2020).

Semenjak adanya pandemic Coronavirus Disease-19 (CoviD-19), salah satu kegiatan yang juga terdampak sangat berat adalah di bidang olahraga. Segala aktifitas olahraga mulai dari tempat - tempat olahraga hingga pertandingan olahraga ditiadakan. Segala hal terkait bidang keolahragaan dilakukan secara virtual, salah satunya termasuk juga dilakukan oleh para atlet. Hal ini didukung oleh data statistik dari Kominfo dan APJII menunjukkan adanya kenaikan penggunaan internet sebesar 15 hingga 20 % (Wardi, 2020). Banyak dari para atlet yang pada akhirnya semakin sering memanfaatkan Instagram untuk berbagi aktifitas mereka dengan para pengikut dan *fansnya*.

Pemanfaatan Instagram oleh para atlet ini didasari oleh beberapa hal, yakni expose positif, kedekatan dengan fans, dan juga meningkatkan eksistensi dan visibilitas mereka sebagai seorang atlet (Pegoraro, 2016). Expose positif ini dilakukan untuk pembentukan *image* yang positif dari *figure* yang ingin mereka tunjukkan kepada para *followers* dan *fans* mereka. Di samping itu, adanya intensitas yang tinggi dalam berbagi kegiatan melalui Instagram ini juga dilakukan untuk menjaga hubungan atlet dengan para pengikut dan *fansnya* (Geurin-Eagleman and Burch, 2016). Eksistensi dan visibilitas mereka sebagai atlet juga dipertahankan dengan berbagi foto, gambar, maupun video melalui akun Instagram mereka.

Instagram ini adalah media dimana para atlet membangun *image* mereka sebagai seorang idola yang

dituntut mampu mencerminkan gambaran seorang atlet yang ideal. Oleh karenanya, dalam hal ini, atlet berusaha untuk menunjukkan *self-presentation* yang meliputi pencapaian tujuan mereka sebagai atlet, gambaran *image* yang positif, dan juga pembuktian terhadap norma sosial yang ada (Goffman, 1978). Oleh karena itu, para atlet yang memanfaatkan Instagram memiliki pilihan untuk mempresentasikan *image* yang mana yang ingin mereka ciptakan dan ingin mereka bagikan kepada para pengikut dan *fansnya*. Bab ini mendeskripsikan refleksi beberapa sumber pustaka dan juga hasil pengamatan terhadap tiga atlet Indonesia yang terkenal dari tiga jenis cabang olahraga yang berbeda dan aktif menggunakan akun Instagram mereka. Ketiga atlet tersebut menunjukkan *self-presentation* yang beragam, diantaranya adalah socialite, humanitarian, family driven, personality traits and interests, dedicated athlete dan juga endorser.

## DAFTAR PUSTAKA

- Geurin-Eagleman, A. N. and Burch, L. M. (2016) 'Communicating via photographs: A gendered analysis of Olympic athletes' visual self-presentation on Instagram', *Sport Management Review*. Sport Management Association of Australia and New Zealand, 19(2), pp. 133-145. doi: 10.1016/j.smr.2015.03.002.
- Goffman, E. (1978) 'The Presentation of Self in Everyday Life.', *American Sociological Review*, p. 631. doi: 10.2307/2089106.
- NapoleonCat (2020) 'Instagram Users in Indonesia November 2020', *Www.Napoleoncat.Com*. Available at: <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2020/11>.

- Pegoraro, A. (2016) 'Look Who's Talking—Athletes on Twitter: A Case Study', *International Journal of Sport Communication*, 3(4), pp. 501-514. doi: 10.1123/ijsc.3.4.501.
- Sadeghi, S. and Leng, H. K. (2020) 'Self-presentation of Iranian football players on Instagram during the 2018 World Cup', *Soccer and Society*. Routledge, 00(00), pp. 1-9. doi: 10.1080/14660970.2020.1832475.
- Ting, H. *et al.* (2015) 'International Journal of Business and Innovation. Vol. 2, Issue 2, 2015', *International Journal of Business and Innovation*, 2(2), pp. 15-16. Available at: [http://www.researchgate.net/publication/272026006\\_...](http://www.researchgate.net/publication/272026006_...)
- Wardi, R. (2020) 'WFH, Pengguna Internet Naik 10 Persen - BeritaSatu'. Jakarta: Berita Satu. Available at: <https://www.beritasatu.com/nasional/629099-wfh-pengguna-internet-naik-10-persen>.

# **PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA PENDEMI COVID- 19**

**Corneli Gaité, M.Pd<sup>22</sup>**

**(PSDKU Universitas Pattimura di Kabupaten  
Kepulauan Aru)**



*“Pendidik dapat mengemas pembelajaran secara  
persuasive dengan menautkan video pembelajaran atau  
materi dan tugas-tugas yang menarik agar siswa  
tertantang untuk menyelesaikan pembelajaran”*

**M**enjadi catatan kelam sejak awal tahun 2020, pada Era putaran Dunia saat ini, diperhadapkan dengan tantangan hidup yang menggoncangkan Belahan Dunia termasuk Indonesia yaitu wabah penyakit Virus Corona, wabah ini masih terus menyebar dan menginfeksi ribuan orang di belahan duni, dan penyebaran pun dengan cepat terjadi dari manusia ke manusia lain hingga menyebabkan kepanikan bagi seluruh masyarakat,

---

<sup>22</sup> Penulis Lahir di Dobo, 25 September 1992, saat ini penulis merupakan dosen aktif di Program Studi di Luar Kampus Utama (PSDKU) Universitas Pattimura di Kabupaten Kepulauan Aru. Pendidikan sarjana diselesaikan pada tahun 2015 dan magister pada tahun 2019 di Pasca Sarjana Negeri Malang.

sehingga pemerintah membuat suatu penerapan yang sangat ketat agar memutuskan mata rantai penyebaran covid19.

WHO (World Health Organization) bersama Pemerintah sendiri telah menyampaikan berbagai himbauan sebagai antisipasi penyebaran virus corona tersebut dan untuk memutuskan penyebaran Covid-19 dengan tetap membatasi diri dari banyak orang dalam berinteraksi dengan masyarakat setempat, agar dapat mengurangi penularan virus tersebut. Yaitu dengan *stay at home*, *work from home*, menjaga jarak. Salah satu Keputusan juga yang di luncurkan oleh pemerintah yaitu PSBB (pembatasan social berskala besar) agar memberhentikan virus tersebut demi kehidupan manusia yang lebih baik. Selama PSBB berjalan maka tempat-tempat umum semisalnya tempat beribadah, perkantoran, dan bahkan dunia Pendidikan baik Perguruan Tinggi maupun persekolahan dll, di tutup. Dengan penerapan yang diluncurkan maka proses belajar mengajar di alihkan dari sekolah atau perkuliahan ke rumah dengan tetap pada kebijakan pemerintah yaitu *Work From Home*. Diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 mengharuskan guru, melaksanakan WFH (*work from home*) dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik. Kondisi kegiatan pengajaran yang tiba-tiba berubah drastis ini menjadi tantangan bagi guru khususnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), agar sasaran dan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat tercapai. Meskipun melalui surat edaran Mendikbud no 4 Tahun 2020 terkait panduan pembelajaran dirumah selama masa pandemic mengharuskan seorang pendidik untuk tidak membebani peserta didik melalui tuntutan capaian kurikulum sebagai syarat kenaikan kelas.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari siswa dimasa sekarang ini, karna dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan praktek olahraga siswa / mahasiswa dapat membentengi diri salah satunya dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk mencegah corona virus. Dengan olahraga teratur menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan.

Di tengah pandemi Covid-19 ini pendidikan jasmani memiliki kontribusi, yakni meningkatkan derajat kebugaran jasmani peserta didik agar memiliki imunitas yang lebih baik. Dengan tujuan pembelajaran di masa pandemi ini terfokus pada meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik agar tidak mudah terserang penyakit.

Pendidikan jasmani merupakan kesatuan dari suatu system Pendidikan secara menyeluruh, dan merupakan media Pendidikan yang melibatkan kondisi fisik atau keseluruhan aktivitas jasmani yang di rancang secara systematik, dengan bertujuan agar meningkatkan individu secara organic, neuromuscular, perceptual, kognitif, social dan emosional, (Depdiknas, 2006). Yang membedakan antara Pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lainnya ialah alat yang dipergunakan untuk gerak tubuh manusia yang bergerak secara sadar.

Pendidikan disaat ini dituntut agar Seorang pendidik baik itu guru ataupun seorang dosen harus mempunyai sejuta kreatifitas dimasa sulit yang di hadapi oleh dunia Pendidikan baik secara keterlibatan fisik maupun materi dengan memodifikasikan pembelajaran dengan jarak jauh, bersamaan dengan peraturan pemerintah untuk tetap ada dalam *Work From Home*.

Strategi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Penjas perlu memperhatikan enam hal yakni analisis sumber daya,

menetapkan tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, media pembelajaran, teknik pembelajaran dan pelaksanaan pembelajaran. dalam analisis sumber daya perlu memperhatikan tiga hal. Pertama terkait sarana dan prasarana misalnya data kepemilikan perangkat pendukung pembelajaran seperti HP, laptop, dan internet.

Mengingat kembali pada masa sebelumnya terjadi pandemic covid yang mengoncangkan belahan bumi yaitu manusi dengan kepanikan yang terjadi. Pada masa-masa itu dunia social media seperti Facebook, whatsapp, Instagram, dll, hanya diperlukan untuk kepuasan diri dengan berjam-jam lamanya hanya untuk membaca chat mengapdetkan status. Kondisi ini dapat dimanfaatkan oleh dunia Pendidikan agar dapat menyampaikan materi pembelajaran lewat media social yang sudah canggih dengan berbagai aplikasi yang dapat dipergunakan dalam pembelajaran jarak jau, dengan teknologi informasi yang sudah berkembang pesat diantaranya *E-learning, Google Clas, Whatsapp, Zoom*, dan media informasi lainnya serta internet yang dapat menghubungkan antara siswa dengan guru, sebaliknya antara dosen dan juga mahasiswa. Melalui Mensos dapat mengguragi kejenuhan bagi siswa dalam pembelajaran, sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran tercapai.

Aplikasi *Webex, Zoom, Google Classrom, Google From, Instagram*, dan *Whatsapp*. Masing-masing aplikasi memiliki kekurangan dan kelebihan dalam pemanfaatannya. Oleh karena itu, pelaksanaan pembelajaran PJKO secara daring perlu diketahui efektivitasnya agar dievaluasikan untuk mencari langkah perbaikan yang jelas agar siap menghadapi era normal (*new normal*).

Aplikasi yang dianggap sederhana dan mudah di pergunakan oleh pendidik dan peserta didik. Selanjutnya tantangan yang muncul pada pembelajaran daring yaitu membuat model dan metode pembelajaran yang menarik agar siswa mau berkontribusi secara sukarela dan memperoleh manfaat dari setiap pembelajaran yang dilaksanakan. Pendidik dapat mengemas pembelajaran secara persuasive dengan menautkan video pembelajaran atau materi dan tugas-tugas yang menarik agar siswa tertantang untuk menyelesaikan pembelajaran. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran dengan banyak aktivitas fisik seperti berlari, melempar, memukul, melompat dll.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ketut Iwan Swades, Nyoman Kanca. Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis ICT di SMP. Seminar Nasional Riset Inovatif 2018. ISBN 978-602-6428-73-8
- Muliadi, Sudirman, Abd, Kadir. A. PKM Pelatihan Media Modifikasi Pendidika Jasmani Bagi Guru-Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD di Kecamatan Cina Kabupaten Bone. Jurnal Dedikasi, Vol. 22, No. 2, 2020 (166-176).
- Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Volume 8, Nomor 1 Januari - Juni 2020 ISSN 2581-0383.





# ESENSI MERDEKA BELAJAR DALAM IMPLEMENTASINYA TERHADAP PEMBENTUKAN KARAKTER PESERTA DIDIK

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd<sup>23</sup>

(Universitas Negeri Medan)



*“Kerja sama antar guru, orang tua murid dan sekolah harus berlaian efektif, agar komunikasi lancar guna mewujudkan pembentukan karakter peserta didik yang baik untuk masa depan Indonesia“*

**M**enurut **Undang-Undang No. 20 Tahun 2003** Pendidikan yaitu 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,

---

<sup>23</sup> Penulis lahir di Langkat, 09 Juni 1982, penulis merupakan Dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan dalam bidang Manajemen Olahraga. Penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan (2005), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2008), sedangkan Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2016).

bangsa dan negara. *Oemar Hamalik (2001)* Pendidikan yaitu suatu proses dalam rangka mempengaruhi siswa agar dapat menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungan dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara kuat dalam kehidupan masyarakat. Penulis dapat menafsirkan pendidikan secara sederhana merupakan sebagai usaha untuk membina kepribadian sesuai dengan nilai kebaikan yang ada di tengah masyarakat. Sehingga pendidikan kata lain adalah belajar sepanjang masa, karena pendidikan akan diterima dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks bernegara pendidikan sangatlah penting dan bernilai. Bahkan, Indonesia meletakkan pendidikan pada konstitusi resmi Negara Republik Indonesia, terutama pada pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 pada alinea ke-empat. Secara eksplisit, dinyatakan bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa menjadi tanggung jawab Negara. Pendidikan adalah sangat penting bagi kehidupan bernegara. Setelah Indonesia merdeka, sebenarnya pemerintah selalu memberikan perhatian lebih terhadap sektor pendidikan. Sebagai bukti pemberian perhatian itu adalah kebijakan pemerintah terhadap pendidikan di Indonesia. Seperti program wajib belajar 9 tahun, wajib belajar 9 tahun, pemberian beasiswa, bantuan BOS, Manajemen peningkatan mutu berbasis sekolah (MPMBS), Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK), otonomi pendidikan dan sampai yang baru-baru ini adalah kebijakan merdeka belajar.

Pada 11 Desember 2019, kebijakan Merdeka Belajar diluncurkan. Merdeka Belajar adalah program kebijakan baru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Kemendikbud RI) yang dicanangkan oleh Mendikbud Nadiem Anwar Makarim.

Mendikbud memiliki dasar yang kuat sehingga melatar belakangi program merdeka belajar, Nadiem (2019) penelitian *Programme for International Student Assesment* (PISA) tahun 2019 menunjukkan hasil penilaian pada peserta didik Indonesia hanya menduduki posisi keenam dari bawah; Untuk bidang matematika dan literasi Indonesia menduduki posisi ke-74 dari 79 Negara. Mendikbud Nadiem Anwar Makarim berdasarkan hal tersebut membuat gebrakan penilaian dalam kemampuan minimum, meliputi literasi, numerasi, dan survei karakter. Literasi bukan hanya mengukur kemampuan membaca, tetapi juga kemampuan menganalisis isi bacaan beserta memahami konsep di baliknya. Untuk kemampuan numerasi, yang dinilai bukan pelajaran matematika, tetapi penilaian terhadap kemampuan peserta didik dalam menerapkan konsep numerik dalam kehidupan nyata. Survei karakter, bukanlah sebuah tes, melainkan pencarian sejauh mana penerapan nilai-nilai budi pekerti, agama, dan Pancasila yang telah dipraktekkan oleh peserta didik. Selanjutnya Mendikbud Nadiem Anwar Makarim membuat pokok-pokok kebijakannya tentang UN dan RPP. Penulis pun mendukung kebijakan Mendikbud Nadiem Anwar Makarim ini karena tampaknya bertujuan mengatasi masalah pendidikan di Indonesia sebelumnya. Dalam kebijakan ini, UN diubah menjadi Asesmen Kompetensi Minimum dan Survei Karakter. Penerapan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) pun diubah menjadi 1 halaman saja.

Mendikbud Nadiem Anwar Makarim (2019) menyampaikan paradigma merdeka belajar adalah untuk menghormati perubahan yang harus terjadi agar pembelajaran itu mulai terjadi diberbagai macam sekolah. Sebelum terjadinya wabah Pandemi COVID-19, kondisi pendidikan kita saat itu, dapat di deskripsikan sebagai kelas tanpa guru. Peserta didik belajar ketika

ada guru saja, saat guru meninggalkan kelas, suara riuh langsung ramai, apa lagi ketika pengumuman hari libur atau cepat pulang sekolah dilantunkan. Sepertinya proses pendidikan yang mereka alami di sekolah menjadi beban yang cukup berat atau membosankan. Artinya bila kita pahami kasus di atas, sepertinya ada yang tidak tepat pada proses pendidikan di kita. Tidak sepatutnya hal tersebut terjadi dalam proses pendidikan, peserta didik harusnya senang dan menikmati ketika belajar di sekolah dan bangga menjadi pelajar Indonesia.

Ketika di cetuskannya kebijakan merdeka belajar oleh Mendikbud Nadiem Anwar Makarim pada Desember 2019. Mendikbud Nadiem Anwar Makarim (2019) sempat menyampaikan, “pada tahun mendatang” sistem pengajaran juga akan berubah dari yang awalnya bernuansa di dalam kelas menjadi di luar kelas. Nuansa pembelajaran akan lebih nyaman, karena murid dapat berdiskusi lebih dengan guru, belajar dengan *outing class*, dan tidak hanya mendengarkan penjelasan guru, tetapi lebih membentuk karakter peserta didik yang berani, mandiri, cerdas dalam bergaul, beradab, sopan, berkompetensi, dan tidak hanya mengandalkan sistem ranking yang menurut beberapa survei hanya meresahkan anak dan orang tua saja, karena sebenarnya setiap anak memiliki bakat dan kecerdasannya dalam bidang masing-masing. Nantinya, akan terbentuk para pelajar yang siap kerja dan kompeten, serta berbudi luhur di lingkungan masyarakat.

Cara pandang Mendikbud Nadiem Anwar Makarim sama dengan Suparni (2012) mengungkapkan pendidikan karakter adalah pendidikan yang mengembangkan nilai-nilai karakter bangsa pada diri peserta didik sehingga mereka memiliki nilai dan

karakter sebagai karakter dirinya, menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan dirinya sebagai anggota masyarakat dan warga negara yang religius, nasionalis, produktif, dan kreatif. Dalam proses pendidikan, pentingnya pembentukan karakter peserta didik, sebab dalam nilai-nilai yang ada pada karakter mencerminkan kepribadian seseorang siapapun dia. Nilai yang terkandung dalam karakter diantaranya: Religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, cinta tanah air, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, tanggung jawab, peduli sosial, bersahabat, komunikatif, peduli lingkungan, menghargai prestasi dan cinta damai.

Mendikbud Nadiem Anwar Makarim (2019) Esensi Merdeka Belajar adalah menggali potensi terbesar para guru-guru sekolah dan murid kita untuk berinovasi dan meningkatkan kualitas pembelajaran secara mandiri. Mandiri bukan hanya mengikuti proses birokrasi pendidikan, tetapi benar-benar inovasi pendidikan. Penulis sependapat dari pernyataan Mendikbud Nadiem Anwar Makarim, melalui program merdeka belajar pembentukan karakter peserta didik akan terwujud. Dalam hal ini peserta didik di ajarkan mandiri dan berakhlak yang baik dan santun. Peserta didik dituntut berinovasi dalam meningkatkan kualitas pembelajarannya. Selanjutnya pimpinan di sekolah harus memberikan fleksibilitas bagi guru menentukan tingkat pengajaran, serta alat asesmen yang bisa mengukur siswanya dengan tepat. Setiap siswa, keberadaan sekolah memiliki tingkat kompetensi yang berbeda-beda. Sehingga jika disamaratakan kurikulum yang di implementasikan pada pembelajaran, sepertinya tidak tepat. Cukuplah guru yang menentukan materi yang tepat menyesuaikan kemampuan dan kompetensi peserta didiknya sepertinya akan lebih adil.

Program merdeka belajar memudahkan dalam pemetaan minat dan kemampuan peserta didik, akan mudah mengembangkan kompetensi dan kemampuan peserta didik. Dalam pembinaan karakter peserta didik memudahkan guru dan pihak sekolah untuk meningkatkannya. Guru dan sekolah dapat berinovasi juga dalam hal ini, melalui mengembangkan kearifan lokal, karena merupakan unsur terpenting dalam pembelajaran. Setiap peserta didik akan lebih memahami materi bila menggunakan konteks lokal. Sehingga pembelajaran kontekstual terutama yang memasukkan pembelajaran dalam konteks kearifan lokal sangat penting. Melalui program merdeka belajar, kurikulum dapat mengakomodir kearifan lokal, dalam pembelajarannya, sehingga akhirnya pendidikan harus demokratis. Dalam konteks ini, pendidikan lebih berfungsi memberikan kemerdekaan dan kebebasan kepada peserta didik, sehingga potensi-potensi yang dimiliki peserta didik dapat berkembang dengan baik.

Konsep Merdeka Belajar Mendikbud Nadiem Anwar Makarim terdorong karena keinginannya menciptakan suasana belajar yang bahagia tanpa dibebani berdasarkan hasil pencapaian skor yang diraih atau nilai tertentu. Sehingga kedepannya akan lahir sumber daya manusia muda yang inovatif Indonesia yang siap bersaing di pasar dunia, wirausaha-wirausaha muda sumber daya manusia yang potensial dan siap pakai.

Pada saat ini, pendidikan di Indonesia masih berada di masa transisi dalam menerapkan kebijakan merdeka belajar dan implementasinya. Tantangan yang cukup besar bagi pendidikan Indonesia terutama dalam implementasi kebijakan merdeka belajar pada saat mewabahnya Pandemi COVID-19 yang mulai menyebar di berbagai belahan dunia pada akhir Desember 2019,

termasuk Indonesia. Kondisi pendidikan Indonesia sangatlah memprihatinkan. Bisa kita tanyakan sendiri pada keluarga, tetangga dan masyarakat di lingkungan sekitar kita, apa yang mereka rasakan. Situasi yang serba membingungkan, sulit dan meresahkan masyarakat Indonesia. Namun hari-hari harus dilalui demi kelangsungan hidup masa yang akan datang. Di sisi lain, kalau situasi ini berlarut-larut tanpa ada solusi akan menyebabkan negeri ini akan tertinggal dengan negara-negara lain di dunia.

Akar masalahnya adalah ketidaksiapan kita menerima kondisi ini, karena wabah ini belum pernah terjadi sebelumnya dalam. Berbagai sektorpun berkaitan dengan pendidikan ikut lumpuh. Kejadian ini di alami hampir seluruh negara di dunia. Belum ada model satu pun yang tepat sebagai rujukan dalam menjalankan proses pembelajaran yang ideal. Siapapun tidak ada yang berani mengambil resiko dengan situasi dan kondisi seperti saat ini. Situasi saat ini menjadi pilihan yang sangat sulit dalam menjalankan merdeka belajar pada implementasinya.

Pengalaman penulis dalam proses pembelajaran daring pada masa *pandemic* lalu, belum sepenuhnya bisa berlajalan maksimal. Selalu ada kendala pada implementasinya, mulai dari ketidaksiapan teknologi, infrastruktur belum memadai sepenuhnya. Teknologi memerlukan pendekatan yang berbeda dalam hal perencanaan, pelaksana dan evaluasinya. Peserta didik membutuhkan perhatian khusus, terutama sarana prasarana yang digunakan, jaringan internet yang memadai dan motivasi diri agar dapat mengikuti proses pembelajaran yang bersifat mandiri.

Sehingga esensi merdeka belajar dalam implementasinya terhadap pembentukan karakter peserta didik saat ini, masih perlu adanya perhatian



lebih kepada peserta didik agar sesuai dengan yang diharapkan. Terutama pada proses pembelajaran daring, kita harus pahami bersama kondisi saat ini. Orang tua harus dapat memperhatikan lebih dalam proses pembelajaran daring tersebut, agar pembelajaran dapat diserap secara maksimal. Kerja sama antar guru, orang tua murid dan sekolah harus berlandaskan efektif, agar komunikasi lancar guna mewujudkan pembentukan karakter peserta didik yang baik untuk masa depan Indonesia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hamalik, Oemar, 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nadiem Anwar Makarim, 2019. Merdeka Belajar. Wikipedia.  
[https://id.wikipedia.org/wiki/Merdeka\\_Belajar](https://id.wikipedia.org/wiki/Merdeka_Belajar)
- Republik Indonesia, 2003. Undang-Undang Pendidikan No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Samarinda Pos, 2020. Permasalahan dan Solusi Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19.  
<https://sapos.co.id/2020/11/29/permasalahan-dan-solusi-pembelajaran-jarak-jauh-di-masa-pandemi-covid-19/>
- Suparni, 2012, Pembentukan Karakter Peserta Didik Melalui Pembelajaran Matematika. *FOURIER*, Volume. 1. No. 1: 45 – 60
- Tempo, 2019. *Nadiem Makarim: Merdeka Belajar adalah Kemerdekaan Berpikir*.  
<https://nasional.tempo.co/read/1283493/nadiem-makarim-merdeka-belajar-adalahkemerdekaan-berpikir/full&view=ok>

# FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID 19 DI SMP SE-KABUPATEN BANYUASIN TAHUN 2021.

Heri Nugroho, S.Pd.Jas.<sup>24</sup>

(SMPN 2 Banyuasin III)



*“Guru dituntut untuk menciptakan teknik mengajar yang baik, menyajikan bahan ajar yang menarik, sementara siswa dituntut untuk aktif berpartisipasi dalam proses belajar, sehingga komunikasi dapat berjalan dengan lancar.”*

**M**erebaknya virus corona di seluruh penjuru dunia, mengakibatkan berbagai sektor kehidupan terganggu. Apalagi virus ini menular sangat cepat dan tidak mengenal usia. Virus corona menular melalui droplet atau cairan yang dikeluarkan dari hidung dan mulut. Cairan tersebut keluar dikarenakan bersin pada hidung dan mulut. Sektor kehidupan manusia yang jelas

---

<sup>24</sup> Heri Nugroho lahir pada 01 April 1984 di Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta. Dimana pendidikan S1 PJKR FIK UNY pada tahun 2002-2007. penulis sekarang sedang melanjutkan pendidikan S2 pada Jurusan Magister Olahraga Universitas Sriwijaya. Penulis mengajar di SMPN 2 Banyuasin III serta membantu perwasitan Bolavoli di Sumatera Selatan hingga sampai saat ini.

terganggu diantaranya; kesehatan, pendidikan, sosial, ekonomi, dll.

Sektor pendidikan merupakan sektor yang sangat terganggu akibat merebaknya wabah pandemi Covid 19 ini. Yang mana akibat pandemi covid 19 ini, proses kegiatan belajar mengajar tidak bisa dilaksanakan secara normal atau tatap muka seperti biasa. Hal tersebut dilakukan agar terhindar dari virus corona. Sejumlah protokol kesehatan harus dilakukan agar terhindar dari virus corona tersebut. Protokol kesehatan yang ada di sekolah antara lain; mengukur suhu badan ketika datang ke sekolah, tidak berjabat tangan, mengurangi kerumunan, menjaga jarak, rajin mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer dan memakai masker.

Di Kabupaten Banyuasin pada bulan Agustus 2020, pernah diterapkan sekolah tatap muka dengan protokol kesehatan. Namun ketika virus ini terus meningkat maka mulai awal semester genap tahun 2021 ini, oleh Gubernur Sumatera Selatan melalui Surat Edaran Nomor 420/ 12553/ Disdik.SS/2020 tidak diizinkan sekolah tatap muka dan diberlakukan kembali sekolah daring dengan alasan guna menekan angka penyebaran pebularan covid 19 serta alasan kesehatan.

Kebijakan tersebut didukung oleh Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nadiem Makarim pada tanggal 24 Maret 2020. Prinsip yang diterapkan dalam kebijakan masa pandemi COVID-19 adalah “kesehatan dan keselamatan peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, keluarga, dan masyarakat merupakan prioritas utama dalam menetapkan kebijakan pembelajaran”. Sekolah Menengah Pertama merupakan

salah satu jenjang pendidikan yang merasakan dampak dari pandemi COVID-19.

Seluruh sekolah di Indonesia mengalami dampak dari pandemi COVID-19 dan sejauh ini belum dilakukan evaluasi terkait dengan pembelajaran dengan menggunakan metode daring. Pelaksanaan penelitian dilakukan di SMP Se-Kabupaten Banyuasin yang juga merasakan dan mengalami dampak pandemi ini. Dalam mengatasi permasalahan tersebut, guru-guru di SMP Se-Kabupaten Banyuasin mencoba untuk mengubah strategi pembelajaran yang tatap muka menjadi pembelajaran Daring. Sejauh ini, pelaksanaan pembelajaran Daring di SMP Se-Kabupaten Banyuasin sudah mulai dilakukan oleh guru-guru di Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan, tetapi dalam pelaksanaannya belum dievaluasi, maka perlu dilakukan kajian untuk melihat faktor-faktor apa sajakah yang menjadi penghambat pembelajaran Pendidikan Jasmani dan olahraga di masa pandemi covid 19 di SMP Se-Kabupaten Banyuasin Tahun 2021.

## **1. LANDASAN TEORI**

Sekolah mulai mengubah strategi pembelajaran yang mulanya tatap muka dengan mengubah menjadi pembelajaran daring atau ada yang menyebut pembelajaran online dan juga pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Berbagai model pembelajaran yang dapat digunakan guru untuk membantu siswa belajar di rumah. Pemerintah menyediakan berbagai aplikasi pembelajaran yang dapat diakses dan digunakan oleh guru dan siswa. Menurut Arsyad (2011) media pembejaraan *online* atau sering disebut dengan *e-learning* merupakan media penunjang pendidikan dan bukan sebagai media pengganti pendidikan. Prosesnya *e-learning* sebagai media distance learning menciptakan paradigma baru, yakni peran guru yang lebih bersifat

“fasilitator” dan siswa sebagai “peserta aktif” dalam proses belajar-mengajar.

Pembelajaran daring dapat diartikan sebagai pembelajaran yang dilakukan menggunakan jaringan internet. Jadi segala sesuatu media atau peralatan yang digunakan dalam pembelajaran selagi menggunakan internet dalam berkomunikasi bisa dikatakan pembelajaran daring. Contoh pembelajaran daring antara lain Google Classroom, Whatsapp, E-Learning, big blue button, dsb. Sedangkan pembelajaran Luring adalah pembelajaran yang dilakukan diluar jaringan internet atau tanpa menggunakan jaringan Internet. Contoh pembelajaran luring seperti ; menonton Televisi (TVRI) dengan program pendidikanb sesuai jenjangnya, membaca majalah atau buku pelajaran, siswa dan siswa datang ke sekolah untuk mengambil soal yang sudah disediakan guru dengan prosedur protokol kesehatan yang baik.

Di Banyuasin dalam kebijakannya, menerapkan pembelajaran kombinasi daring dan luring. Dimana siswa yang memiliki sarana serta biaya untuk melakukan pembelajaran daring maka akan diberikan pembelajaran secara daring. Sedangkan bagi siswa yang tidak memiliki sarana prasarana Internet seperti Hp Android dan mengalami kesulitan ekonomi maka pembelajaran dilakukan secara luring. Dengan adanya itu diharapkan nantinya siswa tidak akan kehilangan hak mereka atas pendidikan akibat wabah pandemi covid 19 ini, yang tentunya kita semua belum tahu kapan akan berakhirnya. Sejumlah usaha telah dilakukan oleh pemerintah dalam menanggulangi wabah covid 19 ini diantaranya dengan riset uji coba vaksin hingga pembelian vaksin dari luar negeri seperti baru - baru ini yang akan segera didistribusikan ke seluruh masyarakat. Semoga pemberian vaksin dari

pemerintah merupakan pilihan yang tepat guna menangkal dan mengurangi resiko tertularnya virus covid 19 di Indonesia.

## **2. FAKTA**

Wabah pandemi covid 19 yang melanda seluruh dunia termasuk Indonesia sangat berdampak disetiap bidang, termasuk sektor pendidikan yang mengalami hambatan dalam pelaksanaannya. Pembelajaran yang biasa dilaksanakan langsung sekarang dilakukan secara daring atau luring. Sejauh ini pelaksanaan pembelajaran daring banyak mengalami hambatan baik dari segi siswa maupun guru. Dimana dari segi guru mengalami hambatan dalam penguasaan teknologi guna menyampaikan materinya. Kemudian dari segi siswa mengalami hambatan dari segi sinyal dan sarana penunjang pembelajaran daringnya. Belum juga letak geografis Kabupaten Banyuasin dengan jumlah Kecamatan 21 yang mana; 4 Kecamatan wilayah darat dan 17 Kecamatan lainnya berupa delta pasang surut daerah transmigrasi perairan tahun 1970 an yang mana moda transportasinya speed boad melalui panjangnya sungai musi untuk menuju kecamatan – kecamatan tersebut memerlukan waktu 3 sampai dengan 4 jam. Dimana setiap kecamatan memiliki keterbatasan jaringan Internet, listrik serta akses jalan berlumpur yang sangat licin ketika hujan serta berdebu ketika musimn kemaru. Hal – hal tersebut diatas tentu berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran daring di Sekolah – sekolah Kabupaten Banyuasin.

## **3. SOLUSI**

Kondisi pandemi saat ini menuntut pendidik dalam hal ini adalah guru untuk berinovasi mengubah pola pembelajaran tatap muka menjadi pola pembelajaran tanpa tatap muka. Zhafira, Ertika, dan Chairiyaton

(2020), menjelaskan bahwa terdapat model pembelajaran lain yang bisa digunakan oleh tenaga pengajar sebagai media penyampaian ilmu pengetahuan, yaitu pembelajaran daring dan pembelajaran campuran (kombinasi dari dua metode pembelajaran yaitu tatap muka dan pembelajaran daring). Metode pembelajaran daring tidak menuntut siswa untuk hadir di kelas. Siswa dapat mengakses pembelajaran melalui media internet. Riyanda, Herlina, dan Wicaksono (2020) menjelaskan bahwa beberapa hal yang dapat dilakukan selama pembelajaran daring (daring) adalah saling berkomunikasi dan berdiskusi secara *online*. Karena itu, guru dituntut untuk menciptakan teknik mengajar yang baik, menyajikan bahan ajar yang menarik, sementara siswa dituntut untuk aktif berpartisipasi dalam proses belajar, sehingga komunikasi dapat berjalan dengan lancar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 10  
No. 3, September 2020: 282-289.

<https://www.stit-alkifayahriau.ac.id/penerapan-sistem-pembelajaran-daring-dan-luring-di-tengah-pandemi-covid-19/#:~:text=Pembelajaran%20daring%20artinya%20adalah%20pembelajaran,melalui%20platform%20yang%20telah%20tersedia>. Diakses pada hari Jumat, 12 Februari 2021 pukul 10.30 Wib.

<https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/GAGASAN/article/download/9405/6413>. Rio Erwan Pratama1\*, Sri Mulyati2.(2020). Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi Covid-19. Di akses pada hari Senin, 15 Februari 2021 pukul 20.00 Wib.

**BAB VII**  
**AKTIVITAS FISIK DAN SERANGAN**  
**VIRUS CORONA**





# COVID-19 DAN AKTIVITAS FISIK

Dr. Dena Widyawan, M.Pd<sup>25</sup>

(STKIP Situs Banten)



*“Pembelajaran dari COVID-19 memberi tindakan utama untuk bidang aktivitas fisik dan kesehatan, mengupayakan kolaborasi antar sektor dan penerapan pendekatan system serta berusaha untuk menerjemahkan penelitian dan mengkomunikasikan ilmu pengetahuan secara efektif untuk pembuat kebijakan”*

COVID-19 telah mengganggu dan mempengaruhi hampir semua kehidupan semua orang di seluruh dunia, dan dengan itu juga perilaku aktivitas fisik dan lingkungan yang mempengaruhi aktivitas fisik. Publikasi tentang COVID-19 dan aktivitas fisik semakin marak pada tahun 2020, mencakup berbagai topik, termasuk dampak PSBB dan COVID-19 pada tingkat aktivitas fisik dan perilaku di antara orang dewasa, anak-anak, dan

---

<sup>25</sup> Dr. Dena Widyawan, M.Pd lahir di Lebak, 10 Februari 1990, penulis merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Situs Banten dalam bidang Pedagogi Olahraga dan Penjas Adaptif, penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Program Studi PJKR di Universitas Pendidikan Indonesia (2013), sedangkan gelar Magister diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Pendidikan Olahraga (2015), dan akhirnya Gelar Doktor diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Pendidikan Olahraga (2020).

remaja; konsekuensi dari ketidakaktifan; kebutuhan untuk tetap aktif selama di karantina untuk kesehatan fisik dan mental; peran aktivitas fisik dalam kekebalan terhadap SARS-CoV-2; dan cara berolahraga dengan aman setelah pulih dari COVID-19.

Terlepas dari semua informasi baru ini, tidak ada yang tahu persis bagaimana COVID-19 akan terus mempengaruhi kehidupan ditahun-tahun mendatang, tetapi penulis merasa sekarang adalah waktu yang tepat untuk merefleksikan apa yang dapat diambil dari pandemi COVID-19 kepada kita dalam hal perubahan untuk perilaku aktivitas fisik dan lingkungan. Mudah-mudahan ini bisa membawa pada rangkaian perkembangan positif untuk bidang aktivitas fisik dan kesehatan serta membantu membangun kembali dengan lebih baik. Dalam tajuk rencana ini, penulis menyoroti beberapa pembelajaran utama untuk aktivitas fisik dan bidang kesehatan dampak dari COVID-19.

## **1. Perlunya Kolaborasi Antar Sektor dan Pendekatan Sistem**

Pandemi COVID-19, mungkin lebih dari krisis kesehatan masyarakat lainnya dalam beberapa tahun terakhir, menyoroti pentingnya kolaborasi lintas sektoral dan pendekatan sistem, yang baru-baru ini diakui oleh *International Society for Physical Activity and Health* (ISPAH) dalam delapan investasi yang berfungsi untuk aktivitas fisik. Pentingnya pendekatan ini dapat diterapkan baik dari perspektif global, untuk lembaga internasional seperti *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF), tetapi juga di dalam negara. Meskipun tanggapan negara sangat bervariasi, jelas bahwa kesehatan masyarakat saja tidak akan membantu melewati pandemi ini. Beberapa kementerian harus mengerahkan sumber daya untuk

menanggapi COVID-19, dan berbagai disiplin ilmu telah dipanggil untuk berbagai keahliannya. Penting untuk terus menerapkan pendekatan di bidang aktivitas fisik dan kesehatan, terutama yang berkaitan dengan menciptakan lingkungan yang memungkinkan untuk aktivitas fisik, dalam arti yang paling luas.

## **2. Penelitian dan Komunikasi Sains yang Efektif**

Meskipun kita semua berharap bahwa krisis seperti COVID-19 akan membuat seluruh dunia beralih ke sains untuk mendapatkan jawaban, sayangnya hal ini tidak terjadi. Dengan kemampuan media sosial untuk berkembang berita hoak, dan beberapa pemerintah terkemuka tampaknya tidak mengikuti sains, lembaga ilmiah telah dipaksa untuk menghadapi kenyataan yang tidak menyenangkan bahwa sains tidak memiliki kata akhir. Selain itu, lanskap ilmu pengetahuan COVID-19 yang terus berubah telah membuat komunikasi tentang rekomendasi kesehatan masyarakat yang jelas dan kredibel menjadi jauh lebih sulit. Apa yang dapat kita ambil dari ini untuk bidang aktivitas fisik dan kesehatan adalah bagaimana menerjemahkan penelitian dan mengkomunikasikan temuan ilmiah lebih penting dari sebelumnya. Dengan rilis pedoman WHO 2020 baru-baru ini tentang aktivitas fisik dan perilaku menetap (WHO, 2020), penulis memiliki kesempatan untuk melakukan hal ini dengan lebih baik, di tingkat global. Secara nasional, kita perlu mempertimbangkan bagaimana pesan tentang aktivitas fisik dan perilaku menetap dikomunikasikan dengan cara yang mempertimbangkan realitas kontekstual, dan mungkin dengan lebih mengenal pesan-pesan yang saling bertentangan atau narasi yang lebih luas yang dapat bertentangan dengan upaya untuk mempromosikan aktivitas fisik dan menyediakan lingkungan yang memadai.

### **3. Jangan Tinggalkan Kesehatan Mental**

Dapat dikatakan bahwa penelitian tentang manfaat aktivitas fisik secara historis lebih menyukai hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan fisik, seperti pencegahan penyakit tidak menular dan mengelola berat badan. Meskipun ada bukti yang meyakinkan bahwa aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan mental di berbagai kelompok usia, COVID-19 tampaknya telah membantu manfaat kesehatan mental ini mengambil tempat yang selayaknya di samping manfaat kesehatan fisik. Meskipun ini terlihat berbeda di seluruh pengaturan global, pasti ada beberapa benang merah perilaku yang sama: pentingnya bermain secara aktif untuk kesehatan sosial dan emosional anak (terutama saat menghadapi peningkatan *screen time* saat PSBB); dan nilai melakukan aktivitas rekreasi (terutama berada di alam terbuka) untuk beristirahat dilingkungan rumah. Mengingat pengalaman COVID-19 tahun 2020 (dan seterusnya), kita diingatkan bahwa kesehatan mental tidak boleh diabaikan, dan berharap bahwa individu, keluarga, komunitas, dan pembuat kebijakan akan lebih terbuka untuk mendengar tentang manfaat kesehatan mental dari aktivitas fisik, selama mengkomunikasikannya secara efektif.

### **4. Mempertahankan Aktivitas Fisik adalah Agenda Prioritas**

Di banyak negara maju, COVID-19 telah memberikan kesempatan untuk mempromosikan transportasi aktif, dengan membuat jalur sepeda baru, jalan terbuka, dan infrastruktur pejalan kaki yang lebih baik untuk menciptakan lingkungan yang lebih layak pakai. Banyak dari ini mungkin merupakan penyesuaian sementara, tetapi penting untuk mempertimbangkan bagaimana perkembangan dapat dibuat lebih permanen. Meskipun banyak dari peningkatan positif, mungkin terjadi di

banyak negara, di semua tingkat pendapatan aktivitas fisik mungkin telah jatuh lebih jauh dari daftar prioritas, baik di tingkat individu maupun pemerintah. Di tengah kekhawatiran ekonomi yang semakin mendesak dan kebutuhan akan sumber daya yang dialokasikan untuk COVID-19, bagaimana aktivitas fisik berjalan dalam hal keputusan kebijakan dan alokasi anggaran? Secara global, COVID-19 dan PSBB telah memperbesar ketidaksetaraan; kerawanan pangan dan kelaparan adalah topik yang muncul di beberapa negara ekonomi terkemuka dunia, dan masalah ini semakin memburuk di banyak negara berpenghasilan rendah dan menengah. Mendorong ibu-ibu yang menganggur dan gelisah dari anak-anak yang kelaparan untuk pergi keluar dan berolahraga, di lingkungan yang tidak menarik dan berpotensi tidak aman, tampaknya lebih tidak realistis dari sebelumnya.

Namun, tantangan ini bukanlah alasan untuk menyerah dan menunggu sampai COVID-19 berlalu sebelum kita kembali mengadvokasi aktivitas fisik. Delapan investasi yang bekerja untuk aktivitas fisik dapat membantu kebijakan dan pengambil keputusan untuk memprioritaskan strategi yang paling mungkin berhasil, yang masuk akal di masa ekonomi yang sulit ini. Selain itu, sekarang juga saat yang tepat untuk merenungkan tentang cara membuat perubahan perilaku aktivitas fisik jangka panjang untuk membantu negara-negara mencapai aktivitas fisik, WHO yang baru-baru ini memperbaharui pedoman perilaku menetap untuk semua kelompok umur dan untuk wanita hamil dan nifas, orang dewasa yang hidup dengan kondisi kronis, dan anak-anak dan orang dewasa penyandang disabilitas (WHO, 2019). Panduan ini lebih jelas dan berbasis bukti daripada sebelumnya, dan dapat digunakan bersama dengan “delapan investasi yang bekerja untuk aktivitas fisik” untuk membantu

mencapai target global WHO untuk mengurangi ketidakaktifan fisik sebesar 15% pada tahun 2030 (WHO, 2018).

### **Kesimpulan**

Pembelajaran dari COVID-19 memberi tindakan utama untuk bidang aktivitas fisik dan kesehatan: terus mengupayakan kolaborasi antar sektor dan penerapan pendekatan sistem; berusaha untuk menerjemahkan penelitian dan mengkomunikasikan ilmu pengetahuan secara efektif untuk pembuat kebijakan; memastikan bahwa manfaat kesehatan mental dari aktivitas fisik adalah bagian dari gambarannya; dan menjaga aktivitas fisik dalam agenda prioritas, baik nasional maupun internasional. Kami memiliki lebih banyak sumber daya daripada sebelumnya dengan pedoman berbasis bukti tentang aktivitas fisik dan perilaku menetap di seluruh jalan kehidupan, strategi prioritas untuk tindakan dengan delapan investasi, dan rencana aksi global pada aktivitas fisik untuk membantu mewujudkan tujuan orang yang lebih aktif untuk dunia yang lebih sehat. Aktivitas fisik dapat memainkan peran penting dalam membangun kembali dengan lebih baik saat menavigasi realitas pasca pandemik untuk individu, keluarga, sekolah, tempat kerja, komunitas, negara, dan di seluruh dunia.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- ISPAH. (n.d.). *ISPAH's Eight Investments That Work for Physical Activity*. Retrieved February 3, 2021, from <https://www.ispah.org/resources/key-resources/8-investments/>
- WHO. (2018). *Global Action Plan On Physical Activity 2018–2030: More Active People For A Healthier World*. In *WHO*.

<https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>

- WHO. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep. For children under 5 years of age. In *World Health Organization*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>
- WHO. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *World Health Organization*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>





# Fungsi Sosialisasi Olahraga Dalam Menjaga Imun Tubuh Ditengah Pandemi Covid-19

Dewi Anggraeni, S.Pd., M.Pd.<sup>26</sup>

(Universitas Jenderal Soedirman)



*“Proses sosialisasi ke dalam olahraga itu dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang berpotensi besar untuk membentuk kegiatan olahraga dan sekaligus mengarahkan melalui pemberian kesempatan dan pemanfaatan peluang yang tersedia”*

**A**danya wabah virus covid-19 ini pasti berdampak kepada berbagai segi maupun aspek kehidupan, salah satunya pada aspek olahraga dan kebugaran. Saya pikir mungkin kita semua saat ini merasakan hal yang sama di masa krisis pandemi ini ada perasaan mendasar yang menggelegak dalam diri kita saat ini. Bisa menjadi suatu

---

<sup>26</sup> Dewy Anggraeni, S.Pd., M.Pd. Lahir di kota Pekanbaru Riau pada 23 April 1991. Penulis menyelesaikan studi S1 di FKIP Universitas Riau tahun 2015, dan melanjutkan studi Magister Ilmu Keolahragaan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta selesai tahun 2018. Saat ini penulis merupakan Dosen PNS di Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto. Selain itu penulis juga seorang pemegang Sabuk Hitam Taekwondo DAN 3 Kukkiwon, serta penulis juga berkiprah sebagai Pelatih dan Wasit Nasional Taekwondo.

kekhawatiran atau mungkin juga menimbulkan kecemasan. Mungkin anda telah bosan dengan keadaan yang terjadi sekarang. Saya tidak tahu, masing-masing orang diizinkan merasakan emosi-emosi itu. Kita semua merupakan makhluk sosial dan ketika pemerintah memberlakukan peraturan pembatasan sosial berskala besar, saya rasa ini adalah fase kehidupan yang baru dan kita perlu belajar beradaptasi dengan tatanan kehidupan normal baru dan mencari cara supaya hubungan antara sesama keluarga, kerabat, rekan kerja, peserta didik bisa tetap terus bersilaturahmi. Terpenting saat ini adalah kita semua harus tetap berpikir positif bahwa jangan hanya karena ini tidak normal kita tidak dapat menemukan cara untuk memperoleh kebugaran dengan berolahraga untuk menjaga imun tubuh ditengah pandemi covid 19 yang saat ini kita hadapi selama setahun terakhir ini.

Pandemi virus corona yang belum terkendali membuat mayoritas kita menjaga jarak, dan mengurangi aktivitas diluar rumah dengan tidak berkerumun, dan selalu menggunakan masker, dan tidak lupa pula rajin mencuci tangan menggunakan sabun. Saat ini masyarakat memilih melakukan aktivitas di luar rumah dengan pengurangan frekuensi maupun volume jam kerja. Setiap orang harus mampu beradaptasi dengan tatanan normal baru yang saat ini berjalan dengan mengandalkan kegiatan aktivitas fisik ringan untuk menjaga imun tubuh tetap baik ditengah pandemi covid 19, hanya saja intensitas dan volume berolahraga/ melakukan aktivitas fisik disesuaikan. Tujuan utamanya agar kondisi fisik tetap terjaga. Meski di tengah pandemi covid-19 atau Virus Corona yang saat ini masih mewabah, tidak menghalangi masyarakat dalam mensosialisasikan olahraga pada masyarakat luas dalam menjaga imun tubuh.

Olahraga berkaitan dengan komitmen publik yang hingga saat ini telah diterima menjadi salah satu studi penting sebagai fenomena sosial, Olahraga dapat membantu proses pembentukan karakteristik masyarakat. Di dalam berolahraga setiap pelaku olahraga akan saling berinteraksi dengan pelaku lainnya, dan tentunya dengan aturan-aturan yang telah disepakati bersama dan dengan etika-etika yang diberlakukan, yang kesemuanya saling mengikat.

Dalam situasi keberlangsungan berbagai kegiatan olahraga sangat erat hubungannya dengan masalah-masalah sosial manusia di masyarakat. Keberartian olahraga itu sendiri muncul dalam peristiwa hubungan antar orang yang dilandasi oleh tradisi, norma dan sistem nilai yang terdapat di lingkungan masyarakat sekitar. Oleh sebab itu, olahraga telah menjelma menjadi sebuah pranata sosial yang sejak lama didalamnya berkembang tradisi, norma dan nilai, termasuk ritual bahkan mitos. Olahraga tidak lagi diragukan sebagai wahana bagi proses sosialisasi bermasyarakat. Di dalam suatu kegiatan olahraga memang terjadi pembinaan potensi dan kapabilitas melalui pelaksanaan kegiatan perorangan atau berkelompok dan bahkan proses pembentukan yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kepribadian. Olahraga merupakan gejala bio-sosiokultural karena olahraga sebagai wujud dari lakon manusia sebagai keutuhan jiwa dan raga bahkan keterpaduannya dengan lingkungan sosial budayanya.

Kerangka berfikir yang cocok digunakan untuk menelaah fenomena sosial olahraga yang dikembangkan Nixon dan Stevenson pada sekitar 25 tahun yang lalu sangat relevan untuk dibahas kembali. Kerangka berfikir ini memandang olahraga sebagai sebuah pranata sosial yang mengandung potensi untuk

menjalankan beberapa fungsi, yaitu: fungsi sosial emosional, fungsi sosialisasi, fungsi integratif, fungsi politik, dan fungsi mobilitas sosial. Beberapa fungsi tersebut dapat disebut sebagai fungsi instrumental olahraga yang berpangkal pada partisipasi dalam kegiatan itu.

Faktor lingkungan sosial berpengaruh kuat terhadap keterlibatan anak dalam olahraga. Dengan kata lain, adanya keterlibatan seseorang dalam olahraga sama halnya dalam pembentukan perilaku sosial, ditentukan oleh struktur sosial yang ada lingkungan tempat kegiatan sosial itu berlangsung. Dalam lingkungan ini seperangkat nilai dan norma sosial menentukan sikap dan pola perilaku yang mungkin akan muncul, termasuk pula sanksi positif terhadap perilaku yang memenuhi norma dan sanksi negatif untuk mengekang munculnya perilaku yang menyimpang dari apa yang diterima oleh masyarakat. Maksud dari sosialisasi ini adalah sebuah proses pembelajaran untuk melatih keterampilan, sifat, nilai sikap, norma, sanksi, pengetahuan, dan lain-lain yang bertalian dengan pelaksanaan peranan sosial atau peranan yang diharapkan dalam berolahraga. Seperti halnya dalam olahraga maka proses itu berlangsung dalam dua kategori. Pertama, olahraga sebagai alat sosialisasi yang berarti sosialisasi itu berlangsung melalui keterlibatan anak secara aktif dalam kegiatan itu. Proses penghayatan nilai dan etika sportivitas, pembentukan, dan watak sebagai warga masyarakat berdisiplin misalnya, tergolong kategori pertama. Kategori kedua yaitu sosialisasi ke dalam berbagai kegiatan olahraga, baik kelompok maupun bermasyarakat.

Fungsi sosialisasi olahraga tercermin dalam kepercayaan bahwa olahraga merupakan agen penting untuk mengalihkan nilai-nilai budaya kepada individu

sehingga karakteristik kepribadiannya berkembang. Proses sosialisasi olahraga dalam kerangka pendidikan melalui gerak motorik insani pada dasarnya merupakan proses dari pembelajaran keterampilan, sifat-sifat, nilai, sikap, norma dan pengetahuan yang dikaitkan dengan perilaku yang ada pada saat sekarang atau yang diantisipasi sesuai dengan peranan sosial (De Knop, 1996). Filosofi olahraga berkembang dan kaya akan nilai dan tradisi dalam masyarakat, termasuk aneka tata krama yang tak bersanksi, yang menyatu dalam budaya dan mempengaruhi perilaku olahragawan maupun pandangan masyarakat terhadap olahraga. Semangat sportivitas atau *fair play* misalnya, merupakan landasan etika dalam olahraga dan bagian dari nilai penting, sementara tata krama seperti “jangan bersepatu kulit dilapangan bulutangkis” meskipun tak bersanksi, tetapi orang dibiasakan mematuhi.

Sebagai contoh sosial dalam olahraga dapat kita jumpai misalnya pada kegiatan *car free day*, di pagi hari minggu sebelum matahari terbit, ratusan bahkan ribuan orang datang dari mana-mana, tanpa membedakan status sosial, juga berkumpul dengan dorongan motif yang kuat dan dengan isi kegiatan yang berbeda-beda, bukan politik atau ekonomi, melainkan berolahraga untuk mencapai kebahagiaan sejati, sejahtera lahir dan bathin. Disana terjadi interaksi sosial dan proses sosialisasi olahraga.

Misi penting dari pembaharuan dalam kerangka pendidikan olahraga dan pendidikan jasmani adalah penggalakkan fungsi sosialisasi, karena setelah dicermati, begitu melimpah nilai-nilai luhur yang dapat dialihkan ke generasi berikutnya. Namun demikian, sangat disadari, terdapat sisi gelap dalam olahraga, seperti eksen kekerasan dan perilaku agresif. Fungsi integrasi olahraga diartikan bahwa dengan olahraga

dapat dicapai integrasi yang harmonis antara individu dan kelompok yang mungkin tadinya terpisah, tereliminasi, atau terbuang dari lingkungannya. Melalui kegiatan berolahraga, proses identifikasi individu kedalam situasi kolektif akan tercapai. Integrasi terjadi karena kebulatan tekad dan komitmen masyarakat dalam mencapai tujuan bersama.

Saat ini olahraga tidak berkembang pada konteks dunia *vacum*, karena pelaksanaan dan perkembangan olahraga berlandaskan nilai-nilai yang menjadi rujukan dalam masyarakat. Nilai merupakan sesuatu yang dianggap paling berharga serta di junjung oleh masyarakat. Perilaku pembinaan olahraga dipengaruhi oleh sistem kepercayaan (*believe system*) dan nilai panutan. Di lain pihak, olahraga berpotensi untuk memacu perubahan sosial masyarakat disekitarnya, disamping melalui partisipasi dalam olahraga berlangsung proses sosialisasi.

Proses sosialisasi ke dalam olahraga itu dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang berpotensi besar untuk membentuk kegiatan olahraga dan sekaligus mengarahkan melalui pemberian kesempatan dan pemanfaatan peluang yang tersedia. Jalur pembinaan dapat berlangsung dilingkungan sekolah, industri/perusahaan, lembaga pemasyarakatan, ABRI, klub olahraga yang berada dibawah naungan organisasi formal (misalnya KONI, KOI, dan organisasi induk olahraga), dan bahkan lingkungan keluarga. Pengaruh eksternal yang mendorong dan mempengaruhi wawasan, persepsi, harapan, dan sikap terhadap olahraga bersumber dari berbagai agen sosial (*social agency*), anggota keluarga seperti (ayah, ibu, saudara sekandung), teman sepermainan (tetangga, kawan sekelas, rekan sejawat), guru olahraga pendidikan jasmani dan pelatih olahraga, bintang olahraga idola.

Melalui olahraga setiap individu akan memperoleh kesempatan dan keuntungan dalam mengaktualisasikan dirinya di tengah-tengah masyarakat. Olahraga tidak hanya memberikan manfaat untuk dan mental saja, tetapi juga dapat memberikan manfaat secara sosiologis bagi pesertanya. Olahraga dapat menjadi wahana dalam pengembangan berbagai aspek kehidupan manusia. Akan timbul suatu harapan kedepannya bahwa dengan berolahraga dapat menjadikan manusia sebagai insan yang dapat memetik dan dapat menikmati kehidupan seperti yang di impikan karena dengan kondisi sehat baik fisik dan mental pada umumnya serta kondisi kesehatan secara sosial pada khususnya. Karena itu telah di upayakan proses sosialisasi (internalisasi peranan di masyarakat dan nilai-nilai) melalui olahraga dan sosialisasi ke dalam olahraga yang kita kenal dengan istilah “mengolahragakan masyarakat”.

Mari kita saling menjaga diri masing-masing, keluarga kita, dan tetangga kita untuk tetap aman dan terhindar dari wabah virus corona ini! saya tahu bahwa semua orang yang membaca ini juga melakukan tanggung jawabnya masing-masing untuk membantu pemerintah dalam menghadapi pandemi covid-19.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amung Ma'mun dan Rusli Luthan. 2000. Sosiologi Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- FX. Sugiyanto. 2008. Sosiologi Olahraga. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.



Sumaryanto. 2002. Sosiologi Olahraga. Yogyakarta:  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta.

# PENUHANAN DIGITALISASI PADA MASA COVID 19

Topo Yono, M.Pd<sup>27</sup>

(Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah  
Jember)



*“Teknologi hanya sebagai perantara yang diciptakan  
oleh Allah supaya tidak lupa diri tidak  
mengatasnamakan semua ini secara duniawi ini semua  
hanya sementara jangan mau disibukkan dengan  
kegiatan kegiatan yang menamakan teknologi apalagi  
diperbudak”*

Digitalisasi pendidikan menjadi hal yang wajib untuk diikuti oleh siapa saja tanpa terkecuali tua muda anak anak dewasa tua bahkan lansia dengan adanya pandemik membuat kita melek terhadap teknologi baik pendidik, orang tua maupun pelajar itu sendiri bagaimana pemanfaatan ilmu yang disalurkan memanfaatkan sarana prasarana teknologi orang tua akan mengajari anaknya ketika mengalami kesulitan dalam pembelajaran begitu pula guru harus paham dan

---

<sup>27</sup> Penulis merupakan Dosen dan Kaprodi Pendidikan Olahraga di Universitas Muhammadiyah Jember. Dia menyelesaikan Sarjana S1 di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP PGRI Banyuwangi pada tahun 2007. Sedangkan gelar Magister Pendidikan diperolehnya di Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2012.

mengerti apa yang diajarkan kepada siswa melalui teknologi tidak memandang usia perbedaan umur guru tua muda semua bisa mengoperasikan pembelajaran. Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi membawa perubahan yang teramat besar di bidang kehidupan seperti perdagangan, transportasi, pemerintahan hingga dunia pendidikan. (Baihaqi, 2017).

Islam adalah agama yang sangat memprioritaskan tentang pentingnya peranan dunia pendidikan. (Fahmi Irfani, 2016). Potret dunia pendidikan mulai beralih yang semuanya mementingkan digitalisasi menuhankan diatas semuanya banyak yang melupakan tuhan nya menganggap teknologi sangat penting harus dijalankan sudah mulai bergeser pada hal hal duniawi sholat tercecer, suara adzan sudah biasa tak berdampak apa apa bagi dirinya tidak menghargai tamu asik dengan alat komunikasi orang tua mulai ditinggalkan dan acuh tugas harus dikerjakan dengan selesai komunikasi dengan orang tua sdh mulai menjauh dekat di depan mata tapi jauh dihati yang ada dan dekat dihati adalah alat komunikasi tidur dibawa bangun tidur dicari sudah lupa dengan waktu gila terhadap teknologi sedetikpun tidak mau ketinggalan, teknologi memang harus dikuasai tapi bukan segalanya kita mahluk sosial yang membutuhkan orang lain.

COVID-19 merupakan masalah kesehatan yang serius saat ini di berbagai negara di dunia dan juga di Indonesia. (Tim COVID-19 IDAI, 2020). Hampir Satu tahun pandemi melanda Negara kita tercinta semakin panjang maka semakin panjang pula aktivitas kehidupan sehari hari dari dunia pendidikan sampai dunia perkonomian yang semuanya tidak bisa melakukan semua sebagaimana biasa adanya keterbatasan dengan ini semua kerugian yang sangat

luar biasa dimana pelajar dan pendidik sudah mulai jenuh penuh dengan kebosanan. Pelajar sudah mulai rindu bertemu dengan teman temannya serta pendidik yang selama ini dianggap biasa biasa aja akhirnya menjadi sosok yang sangat di rindukan begitu pula orang tua pelajar yang selalu protes ketika ada masalah dengan anaknya kata kata kotor caci maki kata kata kasar dan sangat keras guru hanya bisa tersenyum sambil mendengarkan makian wali murid bahkan sampai pelaporan terhadap pihak berwajib jika pendidik melakukan tindakan yang dianggap merugikan pelajar ini semua sdh mulai dirasakan oleh wali murid betapa susahny mendidik anak keluh kesah dari orang tua siswa menyadari bahwa selama ini yang mereka lakukan adalah tindakan salah terhadap pendidik.

Pendidik menjadi citra penting dalam dunia pendidikan, sehingga keberhasilan lembaga pendidikan dalam mencetak anak didiknya tidak terlepas dari eksistensi pendidik yang memiliki sifat-sifat pendidik yang baik disamping kemampuan skillnya. (Rahmadani, 2019). Pendidik adalah sosok umar bakrie yang keberadaan sangat dibutuhkan dan memiliki peran yang sangat penting untuk masa depan masa bangsa generasi akan menjadi rusak maka suatu musibah bagi bangsa ahlak perilaku dalam kehidupan banyak diajarkan di sekolah bukan hanya ilmu yang diberikan kepada siswa tetapi tingkah laku sopan santun budi pekerti juga diajarkan oleh sesok umar bakrie namun tak jarang umar bakrie berakhir di penjara karena dianggap melakukan penganiayaan terhadap siswa padahal itu bimbingan yang diberikan supaya memiliki adab budaya negeri kita hormat menghormati patuh terhadap orang tua, guru, orang orang yang dianggap lebih tua, serta menghargai teman sesama.

Menjadi seorang guru yang berkesan dalam pengajaran dan pembelajaran bukanlah suatu perkara yang mudah. ("Akhlak Guru Dalam Pengajaran Dan Pembelajaran Pendidikan Islam," 2016). Guru adalah sosok yang tauladannya di tiru oleh anak didik semua tingkah lakunya menjadi contoh untuk dilaksanakan sangat dihormati keberadaannya disanjung dan dimulyakan apabila ada salah satu siswa dijewer atau di pukul oleh guru sangat takut untuk melaporkan terhadap orang tuanya atau saudaranya dikarenakan jika melapor maka akan ditambah hukumannya seraya berkata kalau kamu tidak salah maka tidak akan dipukul tidak ada guru yang gila kalau tidak ada pelanggaran kamu pasti tidak akan dihukum, bahkan ada orang tua memukul atau menjewer ulang anaknya tapi ini adalah masa lalu dengan adanya covid 19 banyak orang tua mulai sadar betapa pentingnya dan mulianya seorang pendidik.

Ahlak atau yang lebih dikenal dengan pendidikan karakter yang galakkan oleh pemerintah memiliki tujuan agar tahu dengan jati diri bangsa indonesia dikenal dengan kesopanan dan keramahannya banyak ditinggalkan oleh kalangan pelajar karena menganggap budaya luar lebih baik dari pada budaya sendiri cenderung meniru hal hal yang negatif kebiasaan atau pergaulan bebas serta menganggap di negeri sendirinya terlalu banyak yang dilarang membandingkan dengan yang enak saja seperti pergaulan bebas, narkoba dan hal yang terlarang baik yang dilarang oleh negara dan agama. Tidak jarang banyak pelajar yang mengkonsumsi narkoba dan melakukan pergaulan bebas merupakan salah satu penyakit yang melanda umat pada masa kini. (Nur Najwa Solehah Binti Hasan Ashaari, 2019). Tak jarang layaknya suami istri yang tinggal serumah akibat dari teknologi yang terlalu bebas dengan melihat ingin

mencoba dengan merasakan yang dicoba maka akan kecanduan.

Dalam islam menyediakan falsafah yang jelas dan komprehensif dalam kehidupan termasuklah dalam bidang pendidikan. (Suhid & Fakhrudin, 2012). Keseimbangan antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat perlu dilakukan agar selamat di dunia dan akhirat sebagai mahluk sosial yang membutuhkan orang lain nasehat dan menasehati itu adalah ajaran sesama muslim bagaimana kita bisa bermanfaat bagi muslim yang lain dalam keluarga bagaimana bisa adil dalam membagi waktu antara pekerjaan dan keluarga ini yang terjadi di masyarakat berjalan salah satu akhirnya tidak seimbang, dalam dunia pendidikan juga seimbang terhadap penguasaan teknologi dan agama dimana agama akan menjadi filter dalam penguasaan teknologi.

Bebas tapi bukan bebas yang kebablasan di era informasi dan teknologi yang canggih kita beranggapan bahwa urusan yang ada di dunia ini selesai dan beres, jangan lupa diri, ahlak, kesopanan, budaya adat istiadat serta agama boleh berekspresi boleh melakukan sesuka hati tetapi ada yang harus selalu kita junjung tinggi adalah karakter budaya yang ada di negeri kita tugas kita menjaga dan mewariskan budaya tegak dan berjaya di tanah air tercinta. Indonesia dikenal sebagai masyarakat yang majemuk yang mempunyai berbagai macam kebudayaan. (Qomaruddin, 2019). Dengan membuktikan segala tindak tanduk kehidupan mencerminkan budaya sendiri baik dari tindakan maupun perkataan semua bergantung pada diri kita masing masing mau dibawa negeri kita nasionalisme perlu dijunjung tinggi jangan di tukar dengan kenekaragaman budaya dari luar satu hati satu pikiran Indonesia raya.

Bhineka tunggal ika adalah semboyan dari pada negeri kita berbeda bermacam macam suku ras tetapi tetap satu jua Indonesia atas tetap lestari siapa lagi kalau buka kita yang memulainya hingga akhir hayat kita serta mewariskan terhadap anak cucu kita, matilah sesuai agama kita jangan berhenti mewariskan budaya tanah air tercinta mencintai produk produk budaya yang ada di bumi pertiwi jangan ikhlas keturunan kita lupa akan sejarah dan budaya sendiri malu mengenal budaya luar sebelum mengenal dan mempraktekkan budaya yang dikenal dengan negara kepulauan. Tingkat keragaman bangsa Indonesia yang tinggi merupakan sumbu yang mudah tersulut oleh konfrontasi-konfrontasi SARA. (Lestari, 2015). Jangan sampai tersulu tetapi dijadikan kekayaan perbedaan menjadi satu kesatuan yang utuh tak terpisahkan selamanya.

Semua ini diciptakan oleh Tuhan supaya kita pandai bersyukur ini sedikit ujian yang diberikan oleh Allah apa diberikan pasti ada kebaikan dan keburukannya tidak mungkin diberikan diluar kemampuan kita sebagai manusia syukuri semua yang ada kita ambil sisi positifnya jangan pasrah menyerah dengan keadaan ihtiar adalah kunci utama untuk merubah ini semua jangan sampai kita tidak melakukan sesuatu dengan menjaga apa yang diajarkan oleh agama kita masing masing dijalankan dan dilaksanakan seraya mengajak keluarga saudara tetangga tentang pentingnya agama agar terbebas dari covid 19 selalu menjaga protokol kesehatan. Syukur menjadi salah satu bagian dari psikologi positif yang menggambarkan kondisi psikologis internal dalam nuansa Islam seperti jawaban dari respon terhadap semua yang mengalami. (Shobihah, 2014).

Tetap sehat menjalankan aktivitas tidak menuhankan teknologi semua dari Tuhan teknologi

hanya sebagai perantara yang diciptakan oleh Allah supaya tidak lupa diri tidak mengatasnamakan semua ini secara duniawi ini semua hanya sementara jangan mau disibukkan dengan kegiatan kegiatan yang menamakan teknologi apalagi diperbudak hadapi semua atas izin pertolongan yang maha kuasa, cenderung melupakan orang tua, saudara, teman, tetangga dan keluarga teknologi hanya hiasan dunia jaga ibadah sesuai keyakinan kita masing masing, selalu menjaga kesopanan dan toleransi memegang tinggi ajaran agama jangan mau dikalahkan atas nama apapun ibadah kebiasaan sehari hari dijalankan jangan sampai ada yang berubah dengan adanya virus covid 19. Tuhan dipahami sebagai zat Maha kuasa dan asas dari suatu kepercayaan. (Noor, 2018). Pasrah dan berlindung kepadanya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akhilak Guru dalam Pengajaran dan Pembelajaran Pendidikan Islam. (2016). *Akademika*.  
<https://doi.org/10.17576/akad-2016-8602-02>
- Baihaqi, M. B. (2017). Pendidikan dan Digitalisasi di Era Milenial. *Sabtu*, 23/12/17.
- Effendi, T. N. (2016). Budaya Gotong Royong Masyarakat Dalam Perubahan Sosial Saat Ini. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*.  
<https://doi.org/10.22146/jps.v2i1.23403>
- Fahmi Irfani. (2016). Potret Pendidikan Islam Di Masa Klasik (Dinasti Abbasyah Dan Ummayah). *Fikrah*.
- Lestari, G. (2015). Bhinneka Tunggal Ika : Khasanah Multikultural. *Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*.



- Noor, M. (2018). FILSAFAT KETUHANAN. *Jurnal Humaniora Teknologi*.  
<https://doi.org/10.34128/jht.v3i1.31>
- Nur Najwa Solehah Binti Hasan Ashaari. (2019). Masalah Pergaulan Bebas dalam Kalangan Remaja Sekolah. *International Journal of Humanities, Management and Social Science*.  
<https://doi.org/10.36079/lamintang.ij-humass-0201.21>
- Puspitasari, R. (2020). Hikmah pandemi Covid-19 bagi pendidikan di Indonesia. IAIN Surakarta.
- Qomaruddin, F. (2019). Pendidikan Bahasa Arab Berbasis Multikultural. In *MIYAH: Jurnal Studi Islam*.
- Rahmadani, R. (2019). PENDIDIK DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN. *Jurnal Sains Riset*.  
<https://doi.org/10.47647/jsr.v9i2.110>
- Shobihah, I. F. (2014). Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa melalui Figur Ulama). *Jurnal Dakwah*.
- Suhid, A., & Fakhruddin, F. M. (2012). Gagasan Pemikiran Falsafah dalam Pendidikan Islam : Hala Tuju dan Cabaran. *Journal of Islamic and Arabic Education*.
- Tim COVID-19 IDAI. (2020). Protokol Tatalaksana Covid-19. 1.

# DAMPAK PENYAKIT PARU- PARU DAN DIABETES DIMASA PANDEMI COVID-19

Ratno Susanto, S. Pd., M.Pd<sup>28</sup>

(IKIP Budi Utomo)



*“Virus corona dapat menyebabkan kelainan atau kerusakan pada paru-paru. Kerusakan tersebut masih bisa dideteksi lebih dari tiga bulan setelah seseorang terinfeksi”*

Paru-paru merupakan sepasang organ yang memiliki tekstur kenyal dan berisi udara, dibantu oleh Trakea dalam penghantaran udara. Paru-paru berfungsi sebagai tempat pertukaran oksigen dari udara dengan karbon dioksida dari darah. Paru paru mengambil oksigen dari udara yang dihirup kemudian masuk ke aliran darah dan didistribusikan ke seluruh bagian sel, ketika sel bekerja maka dihasilkan gas buangan berupa karbondioksida dilepaskan melalui aliran darah. Organ paru-paru terlibat dalam sintesis, penyimpanan, transformasi dan degradasi zat. Paru-paru terletak

---

<sup>28</sup> Penulis lahir di Mojokerto, 23 Juni 1990, penulis merupakan Dosen IKIP Budi Utomo Malang dalam bidang ilmu Pembelajaran Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di IKIP Budi Utomo (2013), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di IKIP Budi Utomo Program Studi Pendidikan Olahraga (2015). Beliau ada penulis book chapter aktif sesuai bakat dan bidangnya.

dibagian rongga dada bagian atas, otot dan rusuk membatasi bagian samping dan diafragma membatasi bagian dibawah paru. Bagian paru terbagi atas dua yaitu pulmo dekster dengan 3 lobus dan pulmo sinister dengan 2 lobus. Paru-paru kiri lebih kecil dibandingkan paru-paru kanan. Setiap lobus dari paru seperti balon yang diisi dengan spons, udara masuk dan keluar melalui satu jalan. Paru-paru dibungkus oleh selaput yang mengelilingi kedua paru-paru dan memisahkan paru-paru dari dinding dada disebut pleura. Ketika proses pernapasan berlangsung, udara masuk melalui mulut dan hidung kemudian melewati trakea untuk bisa sampai ke paru-paru. Sampailah pada bagian bronkus (kanan dan kiri) kemudian masuk pada bagian bronkiolus yang lebih kecil sampai di alveoli. Bagian alveoli ditutupi oleh pembuluh darah kapiler dan terjadilah pertukaran O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub>.

Darah yang terdeoksigenasi dari jantung menuju ke paru-paru. Ketika darah melewati kapiler berdinding tipis maka oksigen akan diangkut dari alveoli dan menukarkan dengan CO<sub>2</sub>. Darah dengan kandungan O<sub>2</sub> tinggi dari paru-paru dikirim kembali ke jantung dan dipompa ke seluruh tubuh dan CO<sub>2</sub> dikeluarkan dari paru-paru. Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ciri-ciri berupa tingginya kadar gula (glukosa) darah. Glukosa merupakan sumber energi utama bagi sel tubuh manusia. Glukosa yang menumpuk di dalam darah akibat tidak diserap sel tubuh dengan baik dapat menimbulkan berbagai gangguan organ tubuh. Jika diabetes tidak dikontrol dengan baik, dapat timbul berbagai komplikasi yang membahayakan nyawa penderita. Kadar gula dalam darah dikendalikan oleh hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas, yaitu organ yang terletak di belakang lambung. Pada penderita diabetes, pankreas tidak mampu

memproduksi insulin sesuai kebutuhan tubuh. Tanpa insulin, sel-sel tubuh tidak dapat menyerap dan mengolah glukosa menjadi energi.

Penyakit diabet menjadi dua jenis menurut ahli kesehatan atau tim medis diantaranya Diabetes tipe 1 terjadi karena sistem kekebalan tubuh penderita menyerang dan menghancurkan sel-sel pankreas yang memproduksi insulin. Hal ini mengakibatkan peningkatan kadar glukosa darah, sehingga terjadi kerusakan pada organ-organ tubuh. Diabetes tipe 1 dikenal juga dengan diabetes autoimun. Pemicu timbulnya keadaan autoimun ini masih belum diketahui dengan pasti. Dugaan paling kuat adalah disebabkan oleh faktor genetik dari penderita yang dipengaruhi juga oleh faktor lingkungan. Diabetes tipe 2 merupakan jenis diabetes yang lebih sering terjadi. Diabetes jenis ini disebabkan oleh sel-sel tubuh yang menjadi kurang sensitif terhadap insulin, sehingga insulin yang dihasilkan tidak dapat dipergunakan dengan baik (resistensi sel tubuh terhadap insulin). Sekitar 90-95% persen penderita diabetes di dunia menderita diabetes tipe ini.. Sedangkan pada diabetes, banyak penderitanya yang tidak menyadari bahwa mereka telah menderita diabetes selama bertahun-tahun, karena gejalanya cenderung tidak spesifik, berupa ciri gejala diabetes satu maupun dua sebagai berikut: sering haus makan dan minum di malam hari, sering buang air kecil terutama di malam hari, turunnya berat badan tanpa sebab yang jelas, lemas, pandangan kabur, luka sulit sembuh, Sering mengalami infeksi, misalnya pada gusi, kulit, vagina, atau saluran kemih. Selain itu faktor lain untuk orang terkena diabetes disebabkan hal ringan contohnya sebagai berikut mulut kering, sering tersinggung serta munculnya bercak- bercak dileher.

Dampak paru-paru dan diabetes dimasa pandemi sebagai berikut Sebuah penelitian yang dilakukan menemukan virus corona dapat menyebabkan kelainan atau kerusakan pada paru-paru. Kerusakan tersebut masih bisa dideteksi lebih dari tiga bulan setelah seseorang terinfeksi. Penelitian dilakukan menggunakan teknik pemindaian magnetic resonance imaging (MRI) menggunakan gas xenon, untuk mengidentifikasi kerusakan yang tidak ditemukan oleh pemindaian konvensional. Penelitian dilakukan terhadap 10 orang berusia antara 19-69 tahun. Hasilnya, delapan dari pasien yang diuji mengalami sesak napas dan kelelahan yang terus menerus selama tiga bulan setelah terserang virus corona. Meski begitu, tidak ada dari mereka yang mendapatkan perawatan intensif atau memerlukan ventilator Sementara pemindaian konvensional, tidak menemukan masalah pada paru-paru para pasien tersebut. Pertama Vaksin Pfizer Tiba di Inggris Pemindaian MRI teknik xenon menunjukkan tanda-tanda kerusakan paru-paru, dengan menyoroti area udara yang tidak mengalir dengan mudah ke dalam darah. Penemuan ini mendorong para peneliti untuk merencanakan uji coba hingga 100 orang, untuk melihat hal yang sama berlaku pada orang yang tidak dirawat di rumah sakit dan tidak menderita gejala yang begitu serius. Prof Gleeson berencana bekerja sama dengan dokter untuk memindai orang yang dites positif Covid-19 di berbagai kelompok usia. Mengetahui kerusakan paru-paru Tujuan penelitian ini untuk mengetahui terjadinya kerusakan paru-paru yang permanen atau sembuh seiring waktu. Prof Gleeson menilai, kerusakan paru-paru yang diidentifikasi dengan pemindaian xenon kemungkinan menjadi salah satu faktor di balik kasus Covid-19 yang lama, yakni orang merasa tidak sehat selama beberapa bulan setelah terinfeksi. "Dalam penyakit paru-paru

fibrotik lainnya, kami telah menunjukkan metode yang sangat sensitif terhadap gangguan, dan kami berharap pekerjaan ini dapat membantu memahami penyakit paru-paru akibat Covid-19," lanjutnya. Sementara itu, yang terlibat dalam persiapan uji coba, percaya hingga 10 persen penderita Covid-19 mungkin mengalami beberapa bentuk kelainan pada paru-paru yang menyebabkan gejala berkepanjangan.. Sehingga, dapat lebih dipahami kerusakan jangka panjang yang disebabkan oleh virus corona. "Jika penyelidikan lebih lanjut menunjukkan kerusakan paru-paru terjadi, ini dapat memungkinkan pengembangan tes yang dapat mengukur kerusakan paru-paru yang disebabkan oleh Covid-19," ujar dia. "Akan membuat perbedaan besar bagi banyak orang dengan masalah pernapasan dan kemungkinan perawatan khusus untuk dikembangkan," lanjutnya. Beberapa waktu lalu, seorang pasien Covid-19 di kota New York hampir meninggal dunia. Bukan karena virus mematikan paru-parunya, tetapi karena diabetes tipe 2 yang dideritanya mengamuk di luar kendali. Saat berada di unit Covid-19 di rumah sakit Kota New York, glukosa darah pasien yang berusia 74 tahun itu melonjak ke tingkat yang berbahaya.

Fluktuasi glukosa darah menjadi lebih parah setelah dia dipulangkan. Ada beberapa hal yang sangat unik untuk diabetes dan Covid-19," kata Horowitz seperti yang dikutip *Yahoo News*. Untuk satu hal, menderit diabetes terutama jika kadar glukosa darah tinggi secara signifikan meningkatkan risiko komplikasi Covid-19, bahkan kematian. Analisis Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit terhadap 2.681 orang di bawah usia 65 yang meninggal dengan Covid-19 menemukan bahwa hampir setengah dari mereka juga menderita diabetes. Dokter juga melihat peningkatan resistensi insulin ketidakmampuan menggunakan insulin untuk menyerap glukosa pada pasien diabetes

dan Covid-19, yang menyebabkan kadar glukosa darah melonjak. Selain itu, dokter melaporkan kasus ketoasidosis pertama kali komplikasi diabetes di mana tubuh memecah lemak alih-alih glukosa untuk energi, yang mengakibatkan penumpukan asam dalam darah yang berpotensi fatal. Menurut Brenda Swanson-Biearman, DNP, seorang praktisi perawat dan asisten profesor di Rangos School of Health Sciences di Duquesne University di Pittsburgh, penyebab lain yang perlu diperhatikan: Covid-19 dan steroid yang terkadang digunakan untuk mengobati diabetes dapat menyebabkan kadar gula darah yang sangat tinggi. penelitian yang muncul bahkan menunjukkan bahwa Covid-19 dapat memicu diabetes pada beberapa orang yang belum mengidap penyakit tersebut. "Covid-19 memiliki dampak yang mendalam dan belum pernah terjadi sebelumnya pada pengendalian glikemik pada banyak pasien dengan dan tanpa riwayat diabetes yang diketahui," kata Joshua Miller, MD, direktur medis perawatan diabetes di Stony Brook Medicine di New York. "Persyaratan insulin [dengan Covid-19] sangat tinggi dengan banyak pasien." Terlebih lagi, diabetes sering kali sejalan dengan masalah kesehatan lain yang membuatnya lebih sulit untuk melawan Covid-19, seperti obesitas, penyakit jantung, dan penyakit ginjal, yang banyak di antaranya dapat mengganggu aliran darah. Disisi ini mari kita jaga pola makan, sering ctps dan stay at home

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amin Muhammad dkk. 2019. *Buku Ajar Paru-Paru*. Surabaya: UF Medika
- Halim Danusantoso. 2018. *Buku Saku Ilmu Penyakit Paru*. EGC. Jakarta
- <https://www.alodokter.com/diabetes>

[https://id.wikipedia.org/wiki/Paru-paru#cite\\_note-:3-4](https://id.wikipedia.org/wiki/Paru-paru#cite_note-:3-4)

<https://health.kompas.com/read/2020/11/19/160500368/8-gejala-paru-paru-basah-yang-perlu-diwaspadai?page=all>

<https://www.kompas.com/tren/read/2020/12/04/120200665/studi--kerusakan-paru-paru-akibat-covid-19-masih-bisa-dideteksi-3-bulan?page=all>

<https://kesehatan.kontan.co.id/news/risiko-komplikasi-diabetes-dengan-covid-19-sangat-berbahaya?page=all>



*Dinamika*  
*Merdeka Belajar dan Merdeka Olahraga*  
PADA MASA PANDEMI COVID-19





Bidang keolahragaan secara garis besar diklasifikasi menjadi olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi sebagaimana amanah Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Oleh karenanya, isi dalam buku bunga rampai ini cukup beragam.


Semuanya mengungkap pengalaman empiris dari para penulis selama menjalankan profesi di sekolah maupun di kampus selama pandemi Covid-19 ini. Dengan demikian, hadirnya buku ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan para pembaca secara khusus para pendidik di lingkungan akademik.


**Akademia Pustaka**


Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

 <https://akademiapustaka.com/>

 [redaksi.akademia.pustaka@gmail.com](mailto:redaksi.akademia.pustaka@gmail.com)

 @redaksi.akademia.pustaka

 @akademiapustaka

 081216178398

