



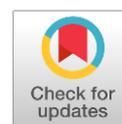
## Gambaran pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar

*An overview of the implementation of sports and health physical education (PJOK) learning during the COVID-19 pandemic in elementary schools*

Ahmad Farid Mustafa

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, email: [ahmad.20046@mhs.unesa.ac.id](mailto:ahmad.20046@mhs.unesa.ac.id)

\*Koresponden penulis



### Info Artikel

**Diajukan:** 17 Januari 2022

**Diterima:** 21 Maret 2022

**Diterbitkan:** 31 Maret 2022

**Keyword:**

*Physical education; elementary school; learning.*

**Kata Kunci:**

*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan; sekolah dasar; pembelajaran.*

### Abstract

*PJOK lessons during the Covid-19 pandemic cannot be carried out in all areas because they must follow the government's advice to keep their distance and avoid crowds. Therefore, it is certain that there will be various kinds of problems in the application in the field during the learning process. The method used in completing the study is a literature review using the Google Scholar database, Science Direct, and the Indonesian Educational Sports Journal (JOPI). The keywords "physical education" "physical education" "PJOK" "covid-19 pandemic" "elementary school", which was published between 2020 and 2021. The results showed that the implementation of Physical Education, Sports and Health (PJOK) learning during the covid-19 pandemic in elementary schools, namely learning through TVRI (Televisi Republik Indonesia), Distance Education with Multimedia, namely video-based learning, the use of Google Classroom, messaging applications (WhatsApp, WeChat) and the implementation of hybrid learning (Hybrid Learning) or Blended Learning. Meanwhile, the obstacle to PJOK learning in the Covid-19 conditions in elementary schools is preparing appropriate, efficient, and effective learning resources. Despite using video tutorials, the lack of interactive relationships between teachers and students in PJOK lessons makes learning less than optimal, noise disturbances from the activities of people around the house, and the unpreparedness of parents in helping children learn online.*

### Abstrak

Pembelajaran PJOK selama pandemi Covid-19 tidak dapat dilakukan di semua area karena harus mengikuti anjuran pemerintah menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Oleh karena itu pasti dalam penerapan dilapangan akan mendapatkan berbagai macam persoalan saat proses pembelajaran. Metode yang digunakan dalam penyelesaian studi yakni literatur review dengan menggunakan database *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*. Dengan kata kunci "*physical education*" "*pendidikan jasmani*" "*PJOK*" "*pandemi covid-19*" "*sekolah dasar*", yang dipublikasikan rentang tahun 2020 sampai dengan tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar yaitu pembelajaran melalui TVRI (Televisi Republik Indonesia), Pendidikan Jarak Jauh dengan Multimedia, yaitu video based learning, penggunaan *Google Classroom*, Aplikasi pengiriman pesan (*WhatsApp* dan *WeChat*) serta pelaksanaan



pembelajaran hibrid (*hybrid learning*) atau *blended learning*. Sedangkan, kendala pembelajaran PJOK pada kondisi Covid-19 di sekolah dasar yakni penyusunan sumber belajar yang tepat, efisien, dan efektif. Meskipun telah menggunakan video tutorial, namun kurangnya hubungan interaktif antara guru dan siswa dalam pelajaran PJOK, membuat pembelajaran kurang optimal, gangguan suara dari aktivitas orang-orang di sekitar rumah, serta ketidaksiapan orang tua murid dalam membantu anak belajar secara daring.

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 menjadi kasus kesehatan terbaru tepat pada tahun 2019 yang berasal dari Wuhan, Provinsi Hubei, China. Pandemi ini kemudian terus berlanjut dan berkembang hingga terdapat laporan kasus-kasus wabah baru bahkan kematian di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Indonesia menduduki posisi 31 dari 40 negara dengan jumlah kasus terbanyak di dunia. Hal ini menunjukkan perlu dilaksanakan solusi yang tepat dalam pengendalian penyebaran Covid-19 sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan normal kembali (Ahmadi & Ibda, 2021).

Dampak dari penyebaran Covid-19 ini, kemudian pemerintah mengambil kebijakan pembatasan kegiatan di seluruh bidang, termasuk dunia pendidikan. Pemerintah terus meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai Covid-19 dan meminta agar masyarakat selalu menjaga protokol kesehatan, tetap berada di rumah dan melakukan kegiatan seperti belajar, bekerja hingga beribadah di rumah saja. Situasi selama pandemi ini, tentu juga berdampak pada dunia pendidikan secara langsung. Seluruh kegiatan pendidikan di lembaga formal, non formal maupun informal dilakukan secara *online*/dalam jaringan (daring). Peralihan bentuk dan proses pembelajaran menjadi daring memunculkan kendala-kendala bagi guru, karena tidak ada tatap muka dan tanpa persiapan (Kurniawan, 2020).

Pendidikan menjadi hak setiap manusia termasuk masyarakat Indonesia yang harus diwujudkan Pemerintah demi kemajuan sumber daya manusia dan memenuhi tujuan pendidikan nasional. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan di Indonesia yang tertera pada Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 yaitu agar manusia Indonesia berkembang menjadi makhluk yang beriman, bertaqwa, memiliki akhlak mulia, berilmu, kreatif dan mandiri. Kondisi selama pandemi, menimbulkan banyak pengalaman-pengalaman baru terkait dengan pendidikan,

dari masalah proses pembelajaran, upaya pembelajaran hingga masalah psikologis orang tua dan murid selama belajar di rumah melalui daring (Kurniawan, 2020).

Secara konseptual, pembelajaran adalah sistem penanaman pemahaman dan ilmu dengan cara dan upaya saling mempengaruhi dan terintegrasi sehingga meningkatkan kemampuan individu. Pembelajaran memanfaatkan jaringan internet yang menggunakan berbagai multimedia, kelas online, video pembelajaran, zoom meeting dan lain sebagainya. Pada pembelajaran secara daring siswa belajar menggunakan aplikasi *online* dan perlu adanya pengawasan orang tua sehingga mampu meningkatkan kemandirian siswa saat belajar. Bagi lingkungan pendidikan atau sekolah yang sudah mengenal sekolah daring, media pembelajaran *online* bukan hal yang sulit. Akan tetapi, berbeda dengan sekolah yang masih menggunakan metode tatap muka, pembelajaran daring merupakan tantangan tersendiri dan masih terbilang baru (Ahmadi & Ibda, 2021). Meskipun demikian, baik sekolah dasar yang sudah maju maupun yang belum, akan tetap memiliki problem atau masalah dalam melaksanakan pembelajaran secara online (daring) terutama pada pembelajaran PJOK.

PJOK merupakan pembelajaran yang paling dominan menggunakan aktivitas fisik (lari, jalan, lompat, lempar, dll) yang dilaksanakan diluar kelas. Setelah terjadinya pembelajaran daring maka pembelajaran PJOK pun tidak bisa dilakukan di sembarang tempat karena harus mengikuti anjuran pemerintah yang menganjurkan menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Pada jenjang pendidikan di tingkat sekolah dasar tentu belum pernah dilaksanakan pembelajaran secara daring. Oleh karena itu pasti dalam aplikasi dilapangan akan mendapatkan berbagai macam persoalan saat proses pembelajaran. Tentunya seiring berjalannya waktu yang semula anak-anak antusias dalam pembelajaran secara online akan menurut tingkat antusias dalam pembelajaran online.

Pada hasil kajian empiris, ditemukan bahwa pembelajaran PJOK pada saat pandemi Covid-19 proses belajar mengajar kurang efektif (Friskawati, et.al, 2020; Herlina & Suherman, 2020; Elina, Azhar, & Bahri, 2021). Dikarenakan sistem pembelajaran di saat pandemi Covid-19 jauh berbeda dengan sistem tatap muka,

banyak faktor yang mempengaruhi kurang efektifnya pembelajaran menggunakan elektronik/*handphone* kurang memadai, akses internet kurang memadai, tidak semua orang tua dapat mendampingi anaknya ketika proses pembelajaran berlangsung, dan tidak dapat dipungkiri juga ada beberapa orang tua yang tidak mampu memanfaatkan media pembelajaran menggunakan elektronik kurang baik (Jayul & Irawanto, 2020; Bete, 2021). Maka dari itu, proses belajar mengajar PJOK pada saat pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi keseluruhan pelaksanaan pembelajaran PJOK.

## **METODE**

Metode studi ini yakni literature review. Dalam rangka menelusuri artikel, studi ini menggunakan database yakni *Google Scholar*, *Science Direct*, dan Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI) dengan kata kunci “*physical education*” “pendidikan jasmani” “PJOK” “pandemi covid-19” “sekolah dasar”, yang dipublikasikan rentang tahun 2020 sampai dengan tahun 2021.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Pelaksanaan Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Selama Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar**

Pembelajaran seluruh mata pelajaran termasuk PJOK harus tetap dilakukan meskipun belajar di rumah selama pandemi Covid-19. Hambatan-hambatan yang terjadi dan ditemukan yaitu terkait dengan akses internet yang kurang memadai, sarana dan prasarana kurang mendukung baik siswa maupun guru. Berikut adalah metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru terkait dengan materi pelajaran PJOK)

#### **a. Bantuan Pemerintah Melalui TVRI (Televisi Republik Indonesia)**

Pembelajaran tanpa tatap muka menjadi model terbaru yang diterapkan di Indonesia selama pandemi Covid-19, yang disebut dengan model *distance learning*. Model pembelajaran ini menggunakan seluruh media atau bahan ajar baik berupa bentuk file yang dapat diunduh maupun modul cetak, dan yang paling terbaru adalah pelajaran yang disediakan pemerintah melalui Televisi Republik Indonesia

(TVRI). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan menyediakan fasilitas pembelajaran melalui program TVRI bagi guru maupun siswa selama pandemi Covid-19. Program TVRI ini, memberi kemudahan pembelajaran secara video audio yang ditayangkan setiap hari dengan contoh atau cara-cara yang sederhana yang dapat diikuti oleh seluruh siswa di seluruh jenjang sekolah, termasuk sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Program ini juga memudahkan bagi guru dan siswa yang sulit mengakses jaringan internet terutama yang tinggal di wilayah tertinggal atau karena faktor ekonomi yang kurang mendukung sehingga sulit membeli atau menyediakan kuota internet yang dibutuhkan bagi proses pembelajaran PJOK. Efektivitas program TVRI ini telah terbukti karena dapat mempengaruhi aspek psikomotorik siswa yang terkait dengan tahapan kesiapan belajar dan adanya pembimbingan yang memadai, akan tetapi tahap terampil dasar belum dapat terjangkau atau terpenuhi dengan tayangan TVRI saja. Hal ini berarti peran guru saat memberi pembelajaran tidak dapat digantikan secara sempurna melalui teknologi, meskipun siswa telah didampingi oleh wali atau orang tua mereka (Ahsani & Ayuningsih, 2020).

## **b. Pendidikan Jarak Jauh dengan Multimedia**

### **1) *Video Based Learning***

Perkembangan teknologi yang dijadikan media pembelajaran efektif selama Pandemi Covid-19, termasuk pada materi PJOK adalah video. Pembelajaran menggunakan video digunakan agar gambaran materi dapat diperagakan secara baik dan dapat ditiru. Guru diminta untuk menyiapkan video, tutorial, aktivitas fisik, dan aktivitas lainnya, sehingga siswa sekolah dapat mengerjakannya dari rumah mereka (Varea, González-Calvo, & García-Monge, 2021; Gobbi, et al., 2020). Video yang dibuat untuk bahan pembelajaran juga harus interaktif, sehingga dapat menggunakan cara *live streaming* (Mercier, et al., 2021). Proses pembelajaran yang dilakukan pada PJOK dimasa Covid-19 baru dapat dilaksanakan dengan efektif apabila menggunakan bantuan dari pembelajaran berbasis video (*video-based learning*). Misalnya, pada pembelajaran gerakan melakukan lempar lembing melalui video tutorial maupun interaktif (Bete, 2021).

Hal ini juga menunjang bagi peningkatan kemampuan pedagogi guru. Sementara itu, video pembelajaran juga bervariasi, bahkan ada yang berbentuk Video Blog (Vlog), metode vlog ini menampilkan aplikasi video, sehingga dapat memberi contoh atau menjadi pedoman bagi pelaksanaan gerakan-gerakan yang berfungsi untuk melatih psikomotor (bersifat praktikum) (Jayul & Irawanto, 2020). *Vlog* merupakan salah satu media pembelajaran yang menggunakan video dan web sehingga diperoleh suatu kreatifitas mengenai informasi maupun tayangan tertentu dengan maksud untuk pembelajaran maupun hiburan dalam satu hasil karya. *Vlog* atau video *blog* yang informasi mengenai suatu hal berupa video yang dikemas dalam bentuk sederhana dan ditayangkan melalui *blog* dan *youtube*. Untuk membuat Vlog, dapat memanfaatkan *handycam*, kamera yang berasal dari *handphone*, kamera yang memiliki fitur *microphone*, sehingga menghasilkan suatu gambar atau video dan berdurasi sesuai kebutuhan. Aktivitas *Vlog* pada umumnya selaras dengan aktivitas *blog* dimana didalamnya memuat catatan terkait pribadi yang ditayangkan ke ruang publik.

Sementara itu, kajian empiris Prabawa, Satyawan, & Pyanawati, (2021) yang melakukan penelitian eksperimen menunjukkan bahwa video yang digunakan untuk pembelajaran PJOK berisi tematik (tema kegemaranku) untuk siswa sekolah dasar kelas 1 dapat digunakan dan valid. Pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang berguna untuk melatih tiga aspek yaitu afektif, psikomotor, dan kognitif yang disusun dengan sistematis. Berdasarkan tiga aspek penilaian dalam pendidikan jasmani (afektif, kognitif, psikomotor) tersebut, proses pembelajaran daring masih dapat digunakan secara optimal apabila guru mampu menyusun suatu rancangan yang matang dan kreatif terutama menggunakan aplikasi video. Namun, tetap perlu diketahui bahwa tidak semua metode pembelajaran dapat digunakan untuk aspek psikomotor (gerak) yang bersifat praktikum (Jayul & Irawanto, 2020).

## **2) Google Classroom**

*Google classroom* merupakan media pembelajaran yang berasal dari google untuk dimana banyak dimanfaatkan bagi kebutuhan sekolah daring. Tujuannya adalah dapat mempermudah distribusi bahan ajar/ materi pembelajaran, penilaian, penetapan tugas sekolah dengan efektif tanpa memanfaatkan kertas. *Google classroom* dimanfaatkan dengan penggunaan komputer maupun telepon genggam. Untuk mengunduh aplikasi google classroom dapat melakukan pencarian melalui situs <https://classroom.google.com> atau dengan fasilitas *playstore* melalui telepon genggam iOS maupun android dan memanfaatkan kata kunci *google classroom*. Aplikasi ini sendiri setelah diunduh tidak menggunakan biaya sehingga dapat mempermudah pembelajaran selama pandemi Covid-19 dan sesuai kebutuhan guru dan siswa (Wulandari, Widiatsih, & Muarif, 2020).

*Google classroom* dapat membangun minat serta motivasi karena seluruh materi pembelajaran dapat diakses melalui *google classroom* dengan fitur-fitur yang dimilikinya. Aplikasi yang digunakan yaitu *google classroom* dan whatsapp sebagai tempat untuk mengirimkan materi atau tugas selam pembelajaran secara daring ini masih terkendala kendala melalui hasil tanggapan beberapa jawaban angket yang diberikan kepada siswa (Cahyo, Agus, Masri, & Santoso, 2021).

## **3) Aplikasi Pengiriman Pesan (WhatsApp dan WeChat )**

Guru dalam menyusun pembelajaran PJOK harus tetap menggunakan metode online atau daring selama pandemi Covid-19. Pembelajaran PJOK sesuai dengan jadwal atau RPP yang telah dibuat dan agar pelaksanaan pembelajaran tetap berjalan lancar, maka menggunakan grup *Whatsapp* supaya dapat memudahkan guru dalam menyampaikan bahan ajar atau materi yang akan diajarkan, melihat hasil belajar siswa dan memantau selama pelaksanaan pembelajaran, siswa harus berpartisipasi sebagaimana mestinya, siswa harus antusias sehingga siswa mampu mempraktekan materi dengan baik dan benar sehingga mendapatkan nilai yang bagus, siswa dapat lebih kreatif, guru dapat bersama-sama orang tua siswa sehingga pembelajaran PJOK dapat berlangsung,

proses penilaian sesuai dengan ujian dan tugas yang dikerjakan dan dikumpulkan (Elina, Azhar, & Bahri, 2021). Penyampaian materi lebih efektif dengan bantuan aplikasi siaran akun publik *WeChat* lebih secara kolaboratif daripada siswa dengan hanya belajar online biasa (Zheng, Ma, & Lin, 2021).

### c. Pembelajaran Hibrida (*Hybrid Learning*) atau *Blended Learning*

Pelaksanaan belajar dengan metode tatap muka maupun dengan daring secara bergantian sesuai dengan kebutuhan. Dengan kata lain, adanya penggabungan metode pembelajaran secara *offline* dan *online*. Model *hybrid learning* dinilai dapat mengoptimalkan pembelajaran PJOK atau pendidikan jasmani karena dapat menggabungkan wilayah praktik dan penggunaan jaringan internet secara bergantian sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan (Hidayatullah & Anwar, 2020). *Hybrid Learning* ini dilaksanakan oleh guru semenjak pertengahan semester sampai semester akhir sehingga dapat melanjutkan proses belajar mengajar. Adapun media yang dimanfaatkan dalam proses pembelajaran daring yaitu *google classroom* yang yang diakses dengan menggunakan laptop ataupun *handphone* (android/iOS), dan mudah untuk dipahami oleh seluruh elemen baik guru maupun siswa yang memiliki keterbatasan jaringan internet dari rumah.

Berikut merupakan hasil penelitian terdahulu yang menggambarkan temuannya tentang *blended learning*, diantaranya: 1) adanya efek yang positif dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli dengan *hybrid learning* (Alhadidi, 2013), 2) Peningkatan tes kognitif dapat terjadi dengan metode *hybrid learning* selama delapan minggu dalam mata pelajaran pendidikan jasmani (Alruwaih, 2015), 3) *Hybrid learning* digunakan untuk pembelajaran yang memanfaatkan segala macam media dan teknologi, yaitu via *online* maupun tatap muka (*offline*) secara mandiri. Bahan ajar atau materi yang akan diajarkan melalui cara *online* atau daring harus disiapkan dalam bentuk CD, atau format lain berupa digital. Sedangkan, pada metode *online* disiapkan menggunakan *website* misalnya menggunakan edmodo yang lebih mudah untuk dioperasikan (Baidhori, 2021).

## **2. Kendala Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar**

Pandemi Covid-19 dapat memberi siswa pilihan untuk menjelajahi gerakan fisik yang baru dari materi pembelajaran PJOK, yang sesuai kreatifitas siswa sendiri. Kreativitas tersebut akan meningkatkan metode pembelajaran siswa dan pedagogi siswa dalam merancang aktivitas yang dapat mereka lakukan dari rumah mereka, atau aktivitas luar ruangan yang dapat dilaksanakan dengan jarak sosial, yang tetap dipandu oleh masing-masing guru PJOK. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya, guru dan siswa masih terkendala dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK selama pandemi ini.

Hambatan selama pembelajaran melalui daring yang banyak ditemui adalah ketidaksiapan siswa dalam pembelajaran jarak jauh karena tidak memahami tujuan belajar dengan baik, dimana terkait siswa harus pandai untuk memahami dan belajar mandiri tanpa panduan dari guru secara langsung, materi yang sulit pun harus dicari secara mandiri tanpa penjelasan dari guru. Belum lagi, biaya kuota internet yang mahal dengan jadwal pembelajaran yang justru lebih banyak dari saat pembelajaran tatap muka (Herlina & Suherman, 2020). Sementara itu, guru sendiri dituntut untuk lebih kreatif dan penyampaian materi yang mudah dan dapat diakses dimana saja secara online. Meskipun telah menggunakan video tutorial, namun kurangnya hubungan interaktif antara guru dan siswa dalam pelajaran PJOK, membuat pembelajaran kurang optimal (Varea, González-Calvo, & García-Monge, 2021; Webster, et al., 2021).

Selanjutnya, siswa menjadi tidak fokus pada pembelajaran karena suasana maupun kondisi rumah yang tidak kondusif, dan interaksi dengan guru atau pengajar sangat terbatas, bahkan pembelajaran mata pelajaran tertentu tidak dapat dilaksanakan dengan daring, sarana dan prasarana *gadget* yang tidak semua dimiliki baik siswa maupun guru, kurangnya disiplin siswa dalam belajar di rumah karena merasa tidak diawasi guru, serta sinyal internet yang kurang memadai membuat kendala pembelajaran online (daring) semakin banyak, sehingga siswa harus beradaptasi pada keadaan tersebut (Herlina & Suherman, 2020).

Selaras dengan hasil penelitian di atas, permasalahan dalam pelaksanaan pembelajaran daring pada materi pelajaran SD/MI tersebut yaitu termasuk saat ketidaksiapan kondisi guru dalam proses pembelajaran baik dalam segi bahan ajar maupun kreativitas mengajar, orang tua wali yang kurang siap mengajari mata pelajaran di rumah, anak mudah jenuh saat belajar di rumah dan pembelajaran daring justru dinilai kurang efektif karena tidak dipantau oleh guru secara langsung, materi tipe praktikum sangat tidak dapat dilaksanakan dengan baik, pembelajaran daring juga harus didukung oleh kuota dan internet yang cukup mendukung. Kendala-kendala yang dialami guru maupun siswa tidak jarang mempengaruhi motivasi belajar dan mengajar sehingga tujuan pembelajaran yang sudah dirancang tidak dapat terwujud secara maksimal. Meskipun demikian, pendidikan selama pandemi harus tetap dilaksanakan demi mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Adapun kendala serta kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran secara daring harus segera dievaluasi demi tercapainya cita-cita bangsa yaitu terkait dengan mencerdaskan anak bangsa termasuk pada SD/MI (Ihwanah, 2020).

Selaras dengan penelitian di atas, juga ditemukan bahwa kendala pembelajaran PJOK pada kondisi pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar dapat disebabkan karena guru dituntut agar dapat menyampaikan bahan ajar dengan efektif sehingga mudah untuk diakses oleh siswa maupun orang tua/wali dari jarak jauh. Meskipun telah menggunakan video tutorial, namun kurangnya hubungan interaktif antara guru dan siswa dalam pelajaran PJOK (Friskawati, Karisman, Supriadi, & Stephani, 2020), membuat pembelajaran kurang optimal, guru terlalu fokus pada penilaian berbasis video yang belum pernah dilakukan sebelumnya (Cruickshank, Pill, & Mainsbridge, 2021), respon guru terhadap perubahan belajar *offline* ke *online* berbeda-beda, dimana perbedaan respon guru tersebut dilihat dari pengelolaan kelas; (b) melek komputer; (c) peralatan pendukung; (d) pembelajaran inovatif; (e) kesiapan siswa; dan (f) interaksi sosial (Friskawati, Karisman, Supriadi, & Stephani, 2020), bahkan guru dan siswa sendiri merasa tidak nyaman dengan cara belajar yang berbeda-beda karena dinilai tidak mampu meningkatkan pengetahuan siswa dengan optimal (Varea, González-Calvo, & García-Monge,

2021). Selanjutnya, adanya gangguan suara dari aktivitas orang-orang rumah, serta ketidaksiapan orang tua/wali murid dalam membantu anak belajar daring, sehingga dibutuhkan kreativitas guru yang baik dalam merancang suatu pembelajaran yang kondusif yang dapat diterapkan di rumah masing-masing siswa (Mercier, et al., 2021).

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar yaitu dengan mengikuti program Pemerintah yaitu pembelajaran melalui TVRI (Televisi Republik Indonesia), Pendidikan Jarak Jauh dengan Multimedia, yaitu *video-based learning*, penggunaan *Google Classroom*, Aplikasi pengiriman pesan (*WhatsApp*, *WeChat*) serta pelaksanaan pembelajaran Hibrida (*Hybrid Learning*) atau *Blended Learning*. Sedangkan, kendala pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selama pandemi covid-19 di sekolah dasar dapat disebabkan karena guru dituntut agar dapat menyampaikan bahan ajar dengan efektif sehingga mudah untuk diakses oleh siswa maupun orang tua/wali dari jarak jauh. Meskipun telah menggunakan video tutorial, namun kurangnya hubungan interaktif antara guru dan siswa dalam pelajaran PJOK, membuat pembelajaran kurang optimal, gangguan suara dari aktivitas orang-orang rumah, serta ketidaksiapan wali atau orang tua untuk membantu anak belajar secara daring.

## **REFERENSI**

- Ahmadi, F., & Ibda, H. (2021). *Desain Pendidikan dan Teknologi Pembelajaran Daring di Era Revolusi Industri 4.0 dan Society 5.0*. Semarang: Qahar Publisher.
- Ahsani, E. L., & Ayuningsih. (2020). Pengaruh Pembelajaran Melalui Program TVRI Terhadap Aspek Psikomotorik Siswa SD di Masa Pandemi Covid-19. *AR-RIAYAH: Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 4, No. 2, 145-154. <http://doi.org/10.29240/jpd.v4i2.1594>
- Al-Hadidi, M. A. (2013). Effect of the Blended Learning in Students of the Faculty of Physical Education in the University of Jordan Acquiring the skill of Under Hand Passing of the Volley Ball. *International Journal of Humanities and Social Science*, Vol. 3 No. 6 March, 245-254.

- Alruwaih, M. E. (2015). Effect of Blended Learning on Student Satisfaction for Students of the Public Authority for Applied Education and Training in Kuwait. *Science, Movement and Health, Vol. XV, Issue 2* , 442-448.
- Baidhori, A. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Blended Learning. *Prosiding Seminar Nasional Profesional Tenaga Profesi, April*, 228-236.
- Bete, D. E. (2021). Efektivitas Penerapan Video Based Learning di Masa Pandemi Covid-19 Pada Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Volume 5, Nomor 1, Desember*, 51-61. <http://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2911>
- Cahyo, A. D., A. W., Masri, & Santoso, N. (2021). Efektifitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Secara Online. *Bravos, Volume 09, No.2*, 83-96. <http://doi.org/10.32682/bravos.v9i2.1893>
- Cruickshank, V., Pill, S., & Mainsbridge, C. (2021). Just do some physical activity’: Exploring experiences of teaching physical education online during Covid-19. *Issues in Educational Research, 31(1)*, 76-93.
- Elina, Azhar, S., & Bahri, S. (2021). Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Masa Pandemi Covid-19 Kelas 2 di SDN Cibodas 2 Tangerang. *Jurnal Halaqah, Vol. 3 No. 4 Oktober*, 114-120.
- Filiz, B., & Konukman, F. (2020). Teaching Strategies for Physical Education during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, Volume 91 Number 9 November-December*, 48-50. <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1816099>
- Friskawati, G. F., Karisman, V. A., Supriadi, D., & Stephani, M. R. (2020). Elementary School Physical Education Teachers’ Attitudes toward the Use of Mobile Learning during COVID-19 Pandemic. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences Vol. 9, No. 3*, 488-494. <http://doi.org/10.13189/saj.2021.090314>
- Gobbi, E., Maltagliati, S., Sarrazin, P., Fronso, S. d., Colangelo, A., Cheval, B., . . . Carra, A. (2020). Promoting Physical Activity during School Closures Imposed by the First Wave of the COVID-19 Pandemic: Physical Education Teachers’ Behaviors in France, Italy and Turkey. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*, 1-15. <http://doi.org/10.3390/ijerph17249431>
- Herlina, & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Volume 8, Nomor 1 Januari – Juni*, 1-7.
- Hidayatullah, F., & Anwar, K. (2020). Hybrid Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Menengah Maupun Pendidikan Olahraga Perguruan Tinggi. *Prosiding SENOPATI (Seminar Olahraga Pendidikan dalam Teknologi dan Inovasi), Vol. 1, No.1*, 1-7.
- Ihwanah, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar Pada Era Pandemi Covid-19. *JIEES, Vol. 1, No.2, Desember*, 44-51. <https://doi.org/10.47400/jiees.v1i2.15>

- Jayul, A., & Irawanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 6, No. 2, 190-199. <http://doi.org/10.5281/zenodo.3892262>
- Kurniawan, M. T. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pendidikan di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional S2 POR: Sukses Menulis Tugas Akhir di Era New Normal*, 111-117.
- Mercier, K., Centeio, E., Garn, A., Erwin, H., Marttinen, R., & Foley, J. (2021). Physical Education Teachers' Experiences With Remote Instruction. *Journal of Teaching in Physical Education*, Vol. 40, No.2, 337-342. doi:<https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0272>
- Prabawa, I. K., Satyawan, I. M., & PutuSpyanawati, N. L. (2021). Pengembangan Video Permainan PJOK Berbasis Tematik (tema kegemaranku) untuk Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, Volume 1, Nomor 1, 11-26. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.3>
- Varea, V., González-Calvo, G., & García-Monge, A. (2021). Exploring the Changes of Physical Education in The Age of Covid-19. *Physical Education and Sport*, Vol. 27, No. 1, 32-42. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1861233>
- Webster, C. A., D'Agostino, E., Urtel, M., McMullen, J., Culp, B., Loiacono, C. A., & Killian, C. (2021). Physical Education in the COVID Era: Considerations for Online Program Delivery Using the Comprehensive School Physical Activity Program Framework. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1-10.
- Wulandari, R., Widiatsih, A., & Muarif, S. (2020). Pemanfaatan Google Classroom dalam Penilaian Autentik Studi Kasus SD Negeri Sidomulyo 05 Silo Kabupaten Jember. *Rekayasa: Vol.13, No.2*, 187-196. doi:DOI: <https://doi.org/10.21107/rekayasa.v13i2.5904>
- Zheng, W., Ma, Y.-Y., & Lin, H.-L. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. *SAGE Open* October-December, 1-12. <http://doi.org/10.1177/21582440211058196>