



---

## **Efektivitas Pembelajaran Penjas Melalui Daring Dimasa Pandemi Covid-19**

**Junpentus Sembiring<sup>1</sup>, Bobby Helmi<sup>2</sup>, Hardodi Sihombing<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia, Medan Deli, 20241, Sumatera Utara

Email: sembiringjunpentus@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran daring Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa pandemi covid-19 berdasarkan pandangan siswa kelas X dan XI SMA Yosef Arnoldi Kelurahan Sinemabah Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survai dengan menggunakan instrumen kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Yosef Arnoldi Kelurahan Sinemabah dengan sampel 75 siswa. Reliabilitas dengan hasil 0,810 (Alpha Cronbach) yang diolah dengan menggunakan SPSS 22. Teknik analisis menggunakan teknik analisis kuantitatif deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian efektivitas pembelajaran daring Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa pandemi covid-19 berdasarkan pandangan siswa menunjukkan hasil dengan persentase akhir dari penelitian ini adalah sangat efektif 21,33%, efektif 73,33%, kurang efektif 5,34% dan tidak efektif adalah 0%. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dan pembahasan tentang efektivitas pembelajaran daring Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa pandemi covid-19 berdasarkan pandangan siswa kelas X dan XI SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu, dapat disimpulkan sudah berjalan dengan efektif.

**Kata Kunci: Pandemi, Efektivitas, Pembelajaran PJOK daring**

---

### **PENDAHULUAN**

Di dunia saat ini sedang marak wabah coronavirus yang dapat menyebabkan penyakit yang disebut COVID-19. COVID-19 yang terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia berdampak pada berbagai bidang termasuk pendidikan (Sembada et al., 2022). Saat ini dunia pendidikan sedang menghadapi permasalahan yang cukup kompleks (Suh & Ahn, 2022). Serangan virus tersebut berdampak pada penyelenggaraan pembelajaran di semua jenjang pendidikan. Tentunya tidak ada banyak kendala pada jenjang perguruan tinggi dan sebagian sekolah menengah yang sudah terbiasa menerapkan pembelajaran online, namun tidak demikian dengan jenjang pendidikan dasar (sekolah dasar) yang bahkan tidak diperbolehkan membawa perangkat komunikasi (handphone) ke sekolah atau ke ruang kelas (Dinaria Saragih, 2020).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motoric (Fadilah & Wibowo, 2018), pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa

(Cimino et al., 2020). Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Pendidikan olahraga merupakan disiplin ilmu yang didominasi praktik pada aktivitas fisik dan sedikit teori. Dalam kurikulum 2013 (K13) pendidikan olahraga di jenjang pendidikan dasar menyatu dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Kesehatan (PJOK). Sejalan dengan itu maka hakikat pendidikan jasmani mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerakan fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi.

Efektivitas berasal dari kata dasar Efektif, dalam bahasa inggris adalah effective yang berarti berhasil, tepat, atau manjur. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) efektif adalah efeknya, manjur atau mujarab, dapat membawa hasil, berhasil guna dan mulai berlaku. Sementara itu efektifitas secara umum memiliki pengertian sesuatu yang menunjukkan sampai seberapa jauh tingkat pencapaian suatu tujuan atau suatu target dengan rencana yang telah disusun sebelumnya, baik itu dari segi kuantitas, kualitas, maupun waktu.

Pembelajaran PJOK yang didominasi dengan gerakan fisik dilaksanakan di ruang terbuka atau di lapangan (Indarta et al., 2022). Metode untuk pendidikan olahraga adalah metode deduktif atau metode perintah, dengan ragam pemberian tugas, demonstrasi dan sedikit penjelasan. Berbagai keterbatasan seperti akses internet dan kemampuan operasional pada fitur-fitur online, pendidikan jasmani dengan sendirinya menemui berbagai hambatan dan kendala di masa pandemi COVID-19.

Dari hasil studi lapangan yaitu observasi dan wawancara terhadap 3 guru dan 10 siswa. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan guru yaitu 80% daring, 20% tatap muka. Adapun dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, media daring seperti whatapps, googleform dan youtube yang digunakan yaitu 90% dan 10% melalui buku. Kemudian sebanyak 100% guru menyatakan ada kelebihan dan kekurangan dari pembelajaran daring yang dilakukan saat ini.

Hasil wawancara dengan siswa yaitu sebesar 40% masih mengalami kesulitan didalam pembelajaran daring karena kendala dari jaringan di daerah masing-masing. Serta penulis ingin mengetahui efektifitas dari pembelajaran daring dan peningkatan pembelajaran penjas dari pembelajran daring tersebut dimasa covid-19 ini. Pandemi COVID-19 yang terjadi di Indonesia sangat mempengaruhi kegiatan belajar mengajar di sekolah dasar, sehingga kegiatan belajar mengajar yang awalnya dilakukan dengan bertatap muka langsung di kelas harus beralih dengan pembelajaran secara daring atau jarak jauh. Hal ini tentu saja memberikan dampak pada pembelajaran PJOK di SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu diantaranya pembelajaran PJOK yang tidak dapat terlaksana sesuai dengan RPP, banyaknya peserta didik yang mengeluh karena terlalu banyak tugas, dan orangtua mengalami kesulitan dalam mendampingi kegiatan belajar anak, sehingga diperlukan gambaran efektifitas pembelajaran PJOK pada saat pandemi COVID-19 agar pembelajaran dapat terlaksana lebih baik lagi. Dalam hal ini maka peneliti sangat tertarik untuk mengetahui Efektifitas Pembelajaran Penjas Melalui Daring Dimasa Pandemi Covid-19 Pada SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu 2021.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan one shot case study. Rancangan one-shot case study yang mana desain ini peneliti hanya mengadakan treatment satu kali yang diperkirakan sudah mempunyai pengaruh, kemudian diadakan post-test. Desain ini digunakan untuk meneliti peningkatan kompetensi belajar siswa pada ranah afektif dan psikomotorik. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel (Fadilah & Wibowo, 2018). Analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode penelitian ini menggunakan metode survei, sedangkan pengumpulan datanya menggunakan kuesioner (Amaruddin et al., 2021). Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu. Total sampling adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel yang digunakan yaitu 75 siswa terdiri dari kelas X dan XI Pada SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen berupa kuisisioner yang berisi beberapa pertanyaan untuk mengetahui efektifitas pembelajaran PJOK pada masa pandemi COVID-19. Validasi dalam instrumen diperoleh melalui validitas isi (content validity) dari judgment dengan para ahli (expert judgment). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara menganalisis efektifitas pembelajaran PJOK pada masa pandemi COVID-19 di SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu. Peneliti menyebarkan kuisisioner online menggunakan googleform kepada siswa PJOK yang mengajar pada SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian tentang efektifitas pembelajaran daring Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa pandemi covid-19 berdasarkan pandangan siswa SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu di ukur dengan 25 butir pertanyaan dengan 75 responden. Setelah data terkumpul maka peneliti mendapatkan hasil statistik data penilaian skor minimum sebesar = 57; Skor maksimum = 95; Rerata = 75,54; Median = 75; Modus = 78; dan Standar deviasi = 8,07. Efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam jaringan (daring) dimasa pandemi covid berdasarkan pandangan siswa SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu diukur berdasarkan 25 butir soal pilihan yang bersifat tertutup dengan rentang skor dari jawaban adalah 1 sampai 4, sehingga diperoleh rentang skor idealnya adalah 25 – 100.

Untuk mengetahui kecenderungan hasil penelitian efektifitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam jaringan (daring) dimasa pandemi covid berdasarkan pandangan siswa SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu harus menghitung mean ideal ( $M_i$ ) =  $\frac{1}{2}$  (Skor maksimal ideal + Skor minimal ideal) dan Standard deviasi ideal =  $\frac{1}{6}$  (Skor maksimal ideal - Skor minimal ideal). Perhitungan kategori untuk efektifitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam jaringan (daring) dimasa pandemi covid berdasarkan pandangan siswa SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu adalah sebagai berikut: Mean Ideal :  $\frac{1}{2}$  (Skor maksimal ideal + Skor minimal ideal) :  $\frac{1}{2}$  (100 + 25) : 62,5 Standar Deviasi Ideal :  $\frac{1}{6}$  (Skor maksimal ideal - Skor minimal ideal) :  $\frac{1}{6}$  (100 - 25) : 12,5. Setelah diketahui nilai mean ideal dan standar deviasi ideal maka akan diperoleh tabel

distribusi hasil dari penelitian efektivitas pembelajaran daring Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa pandemi covid-19 berdasarkan pandangan siswa SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian Efektifitas

Sangat Efektif	$= ST_i \geq X \geq M_i + 1,5 SD_i$ $= 100 \geq X \geq 62,5 + 1,5 \cdot 12,5$ $= 100 \geq X \geq 81,25$
Efektif	$= M_i + 1,5 SD_i > X \geq M_i$ $= 62,5 + 1,5 \cdot 12,5 > X \geq 62,5$ $= 81,25 > X \geq 62,5$
Kurang Efektif	$= M_i > X \geq M_i - 1,5 SD_i$ $= 62,5 > X \geq 62,5 - 1,5 \cdot 12,5$ $= 62,5 > X \geq 43,75$
Tidak Efektif	$= M_i - 1,5 SD_i > X \geq S_{ri}$ $= 62,5 - 1,5 \cdot 12,5 > X \geq 25$ $= 43,75 > X \geq 25$

Berdasarkan hasil dari pengolahan data responden menggunakan rumus yang sudah ditetapkan pada penelitian efektivitas pembelajaran daring Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa pandemi covid-19 berdasarkan pandangan siswa SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu.

Tabel 2. Faktor Minat Peserta Didik

Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
9 – 16	Sangat Efektif	75	100%
6 – 8	Efektif	0	0%
3 – 5	Kurang Efektif	0	0%
1 – 2	Tidak Efektif	0	0%
	Jumlah	75	100%

Berdasarkan pengolahan data pada tabel dan diagram batang di atas maka sudah diketahui hasil dari responden terkait faktor minat peserta didik tentang pembelajaran PJOK

menunjuk hasil pada kategori “sangat efektif” dengan persentase 100% dengan jumlah responden 75 anak.



**Gambar 1. Faktor Minat Peserta Didik**

### **Pembahasan**

Efektivitas adalah tolak ukur berapa baik pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok. Berkaitan dengan penelitian tentang efektivitas pembelajaran daring Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa pandemi covid-19 berdasarkan pandangan siswa SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu adalah untuk mencari tahu seberapa efektif pembelajaran daring Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa pandemi covid berdasarkan pandangan siswa SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu. Tolak ukur keberhasilan atau efektivitas sebuah pembelajaran dapat dilihat dari interaksi antara pengajar dan peserta didik (Karo et al., 2022). Efektivitas pembelajaran juga dapat dilihat dari keaktifan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran ketika di dalam maupun di luar kelas (Syarifudin, 2020). Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam jaringan (daring) dimasa pandemi covid berdasarkan pandangan siswa SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu.

Diketahui dari hasil tanggapan peserta didik tersimpulkan masuk dalam kategori efektif. Data persentase dari penelitian ini dengan kategori sangat efektif adalah 21,33%, kategori efektif 73,33%, kategori kurang efektif adalah 5,34%, dan kategori tidak efektif adalah 0%. Faktor-faktor pendukung yang menyebabkan pembelajaran PJOK secara daring efektif. Faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan dalam keberhasilan pembelajaran antara lain a) Teknologi, penggunaan teknologi juga harus diiringi dengan jaringan yang harus mendukung untuk siswa mengakses internet; b) Karakteristik pengajar, pengajar menjadi sentral dalam proses pembelajaran dalam jaringan, bukan sekedar teknologi tetapi penerapan instruksional teknologi dari pe ngajar yang bisa membuat pembelajaran daring terasa luring; c) Karakteristik siswa, siswa yang memiliki sifat dasar disiplin dan memiliki keterampilan untuk melakukan pembelajaran dengan menggunakan metode konvensional. Faktor lain adalah pembelajaran secara daring sudah dilakukan selama satu tahun, hal ini menyebabkan guru, orang tua siswa dan siswa sudah merasa bisa.

Hasil analisis tanggapan dari peserta didik mengenai efektivitas pembelajaran PJOK dalam jaringan sebagai alternatif pembelajaran dimasa pandemi covid SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu terdukung dari lima faktor yaitu faktor tujuan pembelajaran PJOK, faktor

minat peserta didik, faktor pelaksanaan pembelajaran PJOK, faktor tugas peserta didik, dan faktor evaluasi pembelajaran.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dan pembahasan tentang efektivitas pembelajaran daring Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa pandemi covid-19 berdasarkan pandangan siswa kelas X dan XI SMA Swasta Yosef Arnoldi Bagan Batu, dapat disimpulkan sudah berjalan dengan efektif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amaruddin, M. T., Setiawan, E., Kastrena, E., Amrulloh, A., Amalia, E. F., Pratama, A. K., & Rahadian, A. (2021). Mengeksplorasi Minat Siswa Penyandang Disabilitas Terhadap Aktivitas Fisik di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Patriot*, 3(4), 408–418. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.820>
- Cimino, M. G. C. A., De Francesco, N., Mercaldo, F., Santone, A., & Vaglini, G. (2020). Model checking for malicious family detection and phylogenetic analysis in mobile environment. *Computers and Security*, 90, 101691. <https://doi.org/10.1016/j.cose.2019.101691>
- Dinaria Saragih, D. M. S. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Masa Covid–19 Dengan Gaya Mengajar Resiprokal. *JURNAL DUNIA PENDIDIKAN*, 1(1), 11–14. <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/10334/4888>
- Fadilah, M., & Wibowo, R. (2018). Kontribusi Keterampilan Gerak Fundamental Terhadap Keterampilan Bermain Small-Sided Handball Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 60. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.7667>
- Indarta, Y., Ambiyar, A., Samala, A. D., & Watrionthos, R. (2022). Metaverse: Tantangan dan Peluang dalam Pendidikan. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 3351–3363. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2615>
- Karo, A. A. P. K., Hidayat, D. A., Pasaribu, R. F., Aginta, F., & Sari, S. & L. P. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on Physical Activity and Student Achievement. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(2), 398–407.
- Sembada, S. D., Pratomo, H., Fauziah, I., Amani, S. A., Nazhofah, Q., & Kurniawati, R. (2022). Pemanfaatan Media Online Sebagai Sarana Edukasi Kesehatan pada Remaja : Tinjauan Literatur. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(April), 564–574. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/3110>
- Suh, W., & Ahn, S. (2022). Utilizing the Metaverse for Learner-Centered Constructivist Education in the Post-Pandemic Era: An Analysis of Elementary School Students. *Journal of Intelligence*, 10(1). <https://doi.org/10.3390/jintelligence10010017>
- Syarifudin, A. S. (2020). Impelementasi Pembelajaran Daring Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia Metalingua*, 5(1), 31–34. <https://doi.org/10.21107/metalingua.v5i1.7072>