



Analisis Hasil Belajar Materi Menerapkan Budaya Hidup Sehat Melalui Pembelajaran Daring

Ismail Soleh Tarigan¹, Khairul Usman²

¹Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia

²Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Received: 11-02-2024

Revised: 11-03-2024

Accepted: 11-03-2024

Abstrak: Pengabdian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui capaian hasil belajar materi menerapkan budaya hidup sehat melalui pembelajaran daring pada siswa kelas I SD Negeri 101828 Kecamatan Pancur Batu Tahun Ajaran 2020-2021. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui pembelajaran dalam jaringan materi budaya hidup sehat dengan hasil pengukuran tugas dalam bentuk foto, voice note, atau video. Materi yang disampaikan guru dilakukan melalui whatsapp group dengan pendampingan orang tua di rumah, memberikan penjelasan terkait materi. Materi budaya hidup sehat diberikan pada siswa SD kelas I yang terdapat pada buku paket siswa sehingga capaian pembelajaran harus dapat dicapai pada situasi pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai fenomena realitas sosial. Penelitian ini berfokus perolehan kegiatan yang mencerminkan capaian hasil belajar materi budaya hidup sehat melalui pembelajaran daring. Data yang diperoleh berupa hasil pantauan dan kajian kegiatan pembelajaran pada masa pandemi covid-19 siswa kelas I SD Negeri 101828 Kecamatan Pancur Batu. Pelaksanaan proses pembelajaran daring ini melalui pemberian instruksi kepada siswa dengan mengirim tugas terkait budaya hidup sehat meliputi (1) Hidup Sehat, (2) Perlakukan Hidup Bersih, (3) Pola Makan dan Minum, (4) Pola Istirahat, dan (5) Pengetahuan Kesehatan. Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa siswa kelas 1 SD Negeri 101828 Kecamatan Pancur Batu dengan jumlah 30 orang dan menjadi subjek penelitian diperoleh data 29 orang siswa memiliki nilai rata-rata melampaui Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 75 dan 1 orang siswa memiliki nilai kurang yaitu dengan rata-rata nilai 65,8. Simpulan dalam pengabdian ini adalah proses pembelajaran dalam jaringan dalam hal ini menunjukkan bahwa tahapan-tahapan yang diterapkan guru dapat memberikan proses belajar yang efektif pada masa pandemi covid-19 untuk memberikan materi dan penilaian belajar dengan media yang dapat dioperasikan oleh siswa. Indikator penilaian sebagai berikut : (1) siswa memiliki kemampuan “hidup sehat”; (2) siswa memiliki kemampuan “perlakuan hidup bersih”; (3) siswa memiliki kemampuan “Pola makan dan minum” yang baik; (4) siswa memiliki kemampuan “pola istirahat” yang baik; dan (5) siswa memiliki “Pengetahuan Kesehatan” yang baik. pembelajaran dalam jaringan dapat menunjukkan bahwa siswa dapat mencapai KKM yang diharapkan yakni dengan waktu yang sudah ditetapkan siswa mampu mencapai ketuntasan klasikal 96,7%.

Kata Kunci: Strategi; Hasil Belajar; Bola Kasti

Penulis korespondensi

Email: ismailsolehtrg@gmail.com

Hak Cipta © 2024 Ismail Soleh Tarigan, Khairul Usman



PENDAHULUAN

Pembelajaran pada masa pandemi corona virus disease 2019 (covid-19) merupakan kondisi sulit dalam menghadapi wabah virus korona yang menyebabkan pada hilangnya nyawa seseorang. Pandemi covid-19 berimbas pada melemahnya aktivitas masyarakat yang disebabkan pembatasan sosial untuk menghindari penyebaran wabah. Melemahnya aktivitas masyarakat menyebabkan melemahnya sistem perekonomian, pemerintahan, dan juga Pendidikan (Prayogi et al., 2021).

Situasi mewabahnya Corona virus yang terus meluas sehingga menyebabkan krisis kesehatan global dunia memiliki penularan yang sangat cepat dan sulitnya mendeteksi seseorang yang telah terpapar virus. Penularan covid-19 terjadi melalui kontak antar manusia langsung melalui panca indra, sehingga seseorang harus melindungi diri dengan menggunakan masker dan face shield. Teknik pencegahan dapat pula dilakukan dengan Pembatasan interaksi sosial antara masyarakat dapat menghambat laju pertumbuhan dan kemajuan dalam bidang kehidupan, namun tidak ada pilihan lain karena ini adalah cara yang paling efektif untuk menghambat penyebaran virus corona tersebut (Made et al., 2021).

Dampak akibat dari pandemi covid-19 pada dunia pendidikan adalah pembatasan sosial atau tatap muka yang berdampak pada penerapan inovasi dalam proses pembelajaran, salah satu bentuk inovasi tersebut ialah dengan melakukan pembelajaran secara online atau daring (dalam jaringan). Pembelajaran daring merupakan proses pembelajaran yang tidak dilaksanakan didalam kelas atau dilakukan tatap muka melainkan belajar dari jarak jauh atau dari rumah masing- masing dengan cara menggunakan teknologi yang ada, selain itu wali murid juga turut serta untuk membantu proses pembelajaran berlangsung (Cahyono et al., 2021; Pembelajaran et al., 2023). Pembelajaran secara online atau daring dilakukan melalui berbagai aplikasi seperti WhatsApp, Goggle Classroom, Youtube, Zoom, dan sebagainya.

Pembelajaran online pada masa pandemi merupakan proses dalam mendukung tercapainya kurikulum pembelajaran di sekolah melalui penerapan model dan strategi capaian kompetensi. Kompetensi belajar merujuk pada ketentuan yang ditetapkan oleh kurikulum dengan perkembangan inovasi sebagai landasan terbentuknya capaian hasil belajar .

Penerapan pembelajaran online sangat memerlukan perangkat atau media pendukung diantaranya adalah jaringan internet, perangkat komputer (laptop atau handphone), dan paket data. Perangkat pendukung tersebut harus dimiliki oleh setiap siswa dalam melakukan pembelajaran di sekolah selama pandemi covid-19. Keharusan dalam memenuhi perangkat diperlukan upaya alokasi biaya untuk membeli perangkat serta wilayah yang mendukung terjangkaunya jaringan internet.

Situasi yang dihadapi dalam menerapkan pembelajaran online pada siswa kelas I di SD Negeri 101828 Kecamatan Pancur Batu memiliki kendala pada kemampuan siswa dalam menggunakan media belajar online seperti laptop atau handphone. Walau demikian pembembalajan tetap dilakukan secara online yakni dengan melibatkan peran orang tua atau wali siswa belajar dari rumah masing- masing.

Pembelajaran PJOK merupakan mata pelajaran yang memiliki keterkaitan dengan situasi pandemi yakni untuk menjaga kesehatan. Mata pelajaran PJOK dilakukan dengan memanfaatkan tubuh sebagai objek utama belajar sehingga berdampak pada peningkatan fungsi tubuh dalam melakukan peredaran darah, meningkatkan fungsi otot, dan organ dalam tubuh sehingga mampu mendukung tercapainya derajat kesehatan yang maksimal. Namun, pada aspek penerapan proses pembelajaran PJOK tetap dilakukan sesuai dengan peraturan yang ditetapkan pada daerah dan sekolah. Sebagaimana diketahui bahwa daerah yang berzona merah memiliki ketetapan untuk menerapkan pembelajaran dalam jaringan (daring) dan tidak dilakukan tatap muka.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran tidak dapat dilakukan sebagaimana mestinya pada masa normal, sehingga sangat dibutuhkan strategi belajar untuk mencapai kompetensi belajar. Dalam hal menerapkan strategi pembelajaran hingga mencapai hasil belajar, sangat diperlukan kajian-kajian hingga ditemukannya konsep mencapai hasil belajar pada situasi pandemi covid-19.

Materi yang ditetapkan oleh guru dalam pembelajarana PJOK adalah materi menerapkan budaya hidup sehat dengan kriteria bahwa materi ini merupakan bagian dari materi semester genap, kemudian materi ini dilakukan secara daring yakni menerapkan ketentuan protokol kesehatan dan sesuai dengan situasi pandemi covid-19.

METODE

Pendekatan pengabdian dilaksanakan melalui penelitian lapangan melalui konsep deskriptif. Konsep deskriptif adalah metode kualitatif yang dilaksanakan dengan kemampuan analisis peneliti dalam menghubungkan antar variabel penelitian. Menghubungkan antara variabel penelitian adalah sebagai upaya penetapan hasil analisa deskriptif.

Pengabdian dengan pendekatan kualitatif deskriptif memiliki karakteristik naturalistik yaitu penelitian yang memiliki latar aktual sebagai sumber langsung data. Kata naturalistic berasal dari pendekatan ekologis dalam biologi. Peneliti masuk dan menghabiskan waktu untuk mempelajari objek pengabdian, dan beberapa orang menggunakan peralatan perekam untuk membantu melengkapi data yang dibutuhkan dan memperoleh data penelitian (Emzir, 2012).

Pengabdian yang diterapkan dengan konsep kajian capaian hasil belajar penerapan budaya hidup sehat pada siswa kelas I dilakukan dengan kegiatan pengamatan secara mendalam terhadap situasi pembelajaran secara daring pada proses pembelajaran PJOK. Kegiatan dilakukan dengan perolehan data yang mendalam sebagaimana proses yang dijalankan semalam pembelajaran.

Pengabdian ini berfokus perolehan kegiatan yang mencerminkan capaian hasil belajar materi budaya hidup sehat melalui pembelajaran daring pada siswa kelas 1 SD Negeri 101828 Kecamatan Pancur Batu Tahun Ajaran 2020/2021. Kajian diperoleh melalui kegiatan pembelajaran PJOK yang memiliki keterkaitan pada pada proses pembelejaran pada masa covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Proses pembelajaran pada SD Negeri 101828 Kecamatan Pancur Batu Tahun Ajaran 2020/2021 dilaksanakan melalui proses dalam jaringan (daring) sebagaimana ditetapkan peraturan pembelajaran tidak tatap muka di sekolah sebagai pencegahan covid-19. Pembelajaran daring yang diterapkan melalui penggunaan whatsapp group (WAG) sebagai aplikasi media belajar dan komunikasi antara guru dan siswa. Aplikasi ini diterapkan karena dapat dioperasikan dengan mudah oleh siswa dan guru dan sangat membantu dalam melakukan interaksi aktif dalam proses pembelajaran dan kontrol capaian kompetensi belajar. Indikasi lain penerapan pembelajaran dalam jaringan khususnya kelas 1 bahwa pembelajaran masih ketergantungan dengan orang tua siswa. Sehingga aplikasi sosial media WAG sangat diperlukan sebagai media belajar siswa selama di rumah.

Pengabdian ini dilakukan dengan teknik kualitatif yaitu mendeteksi hasil belajar siswa materi menerapkan budaya hidup sehat untuk kelas I SD Negeri 101828 Kecamatan Pancur Batu pada situasi pandemi covid-19 Tahun Ajaran 2020/2021. Metode kualitatif yang diaplikasikan adalah Pendekatan studi kasus digunakan untuk mempertahankan keutuhan dari objek, artinya data yang dikumpulkan dalam rangka studi kasus dipelajari sebagai suatu keseluruhan yang terintegrasi, karena fokus penelitiannya hanya diarahkan pada pelaksanaan pembelajaran Dalam Jaringan

(daring) PJOK materi menerapkan budaya hidup sehat siswa kelas I SD Negeri 101828 Kecamatan Pancur Batu pada Masa Pandemi Covid-19.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 8 Juni dan 13 Juni 2021 sesuai pengaturan materi belajar siswa. Pelaksanaan pembelajaran dilakukan dengan penjelasan pada awal pertemuan, kemudian guru pemberian memberikan contoh kegiatan materi budaya hidup sehat diantaranya adalah : (1) Hidup Sehat, (2) Perlakukan Hidup Bersih, (3) Pola Makan dan Minum, (4) Pola Istirahat, dan (5) Pengetahuan Kesehatan.

Kegiatan pengabdian analisis capaian hasil belajar siswa dengan mengirimkan foto atau video yang meliputi kegiatan budaya hidup sehat dan dilengkapi dengan keterangan foto atau video tersebut. Penerapan materi melalui whatsapp group (WAG) kelas. Data diperoleh pada siswa diantaranya adalah hasil penugasan yang diberikan ke siswa kemudian dilakukan pengamatan secara mendalam oleh guru yang dalam hal ini adalah kegiatan pengabdian.

Penerapan materi budaya hidup sehat adalah dengan memberikan penjelasan secara lisan dan memberikan contoh video pelaksanaan gerak yang dilaksanakan pada hari kesatu pertemuan. Catatan yang diberikan guru kepada siswa adalah, siswa harus memberikan praktek contoh pelaksanaan (1) Hidup Sehat, (2) Perlakukan Hidup Bersih, (3) Pola Makan dan Minum, (4) Pola Istirahat, dan (5) Pengetahuan Kesehatan dan merekamnya dalam format gambar/foto disertai keterangan/rekaman suara dan kemudian dikirim ke whatsapp group. Materi budaya hidup sehat merupakan materi yang terdapat pada buku paket siswa sehingga capaian pembelajaran harus dapat dicapai berdasarkan pedoman buku PJOK

Pembahasan

Materi budaya hidup sehat adalah rangkaian aktivitas fisik untuk melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan sehari-hari yaitu: belajar, berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, dan lainnya. Sedangkan jenis olahraga yang bisa dilakukan yaitu: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness dan angkat beban/berat, atau aktivitas lainnya.

Kegiatan ini hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas bermain playstation, bermain komputer, belajar di rumah, dan duduk santai. Aktivitas ini membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Contoh: berlari kecil, tenismeja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat. Istirahat yang baik tentunya akan membuat tubuh menjadi senantiasa bugar dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Istirahat dapat memulihkan kembali tubuh kita setelah melakukan aktivitas keseharian. Istirahat bagi tubuh kita ada berbagai macamnya, yaitu tidur, bersantai, perubahan dalam aktifitas, menghilangkan segala tekanan- tekanan kerja atau masalah-masalah lainnya. Berjalan di udara segar, bermain tenis, menjernihkan pikiran, semuanya dapat menenangkan otot- otot (Muhammad Andre & Ibrahim Sembring, 2022).

Analisis kegiatan belajar pada hari pertama penerapan pembelajaran melalui video conference dan whatsapp group yang dilaksanakan dengan tahap persiapan yakni

guru membuat langkah-langkah pembelajaran pada masa pandemi covid-19 dan menyesuaikannya dengan kurikulum. Tahapan belajar yang diterapkan adalah guru terlebih dahulu menentukan materi yang akan diterapkan siswa sesuai kompetensi yang ingin dicapai, yakni ditetapkannya materi budaya hidup sehat. Kemudian guru mempersiapkan bahan belajar siswa agar mudah dipahami oleh siswa.

Bahan belajar yang disiapkan guru adalah materi budaya hidup sehat yang merupakan materi pendukung dalam proses penerapan pembelajaran dalam jaringan untuk siswa kelas I sesuai dengan materi yang terdapat di dalam bahan ajar. Kemudian siswa diminta untuk membuat tugas aktivitas dirumah sebagai cerminan penerapan materi pola hidup sehat (Helmin Saraswati, Agus Wijayanto, 2021; Zheng et al., 2021).

Pengukuran keberhasilan belajar dilakukan melalui instrumen rubrik budaya hidup sehat yang dikembangkan oleh guru, dan diperoleh hasil pengukuran bahwa penerapan pembelajaran dalam jaringan dapat menunjukkan bahwa siswa dapat mencapai KKM yang diharapkan yakni dengan waktu yang sudah ditetapkan siswa mampu mencapai ketuntasan kelasikal 96,7%.

Proses pembelajaran dalam jaringan dalam hal ini menunjukkan bahwa tahapan-tahapan yang diterapkan guru dapat memberikan proses belajar yang efektif pada masa pandemi covid-19 untuk memberikan materi dan penilaian belajar dengan media yang dapat dioperasikan oleh siswa melalui pantauan orang tua. Penerapan pembelajaran dalam jaringan dengan waktu yang ringkas dapat membantu efektivitas pembelajaran mata pelajaran lain sehingga rangkaian rencana belajar yang ditetapkan sekolah dapat terwujud dengan semestinya.

KESIMPULAN

Pengukuran keberhasilan belajar dilakukan melalui instrumen rubrik budaya hidup sehat yang dikembangkan oleh guru, dan diperoleh hasil pengukuran bahwa penerapan pembelajaran dalam jaringan dapat menunjukkan bahwa siswa dapat mencapai KKM yang diharapkan yakni dengan waktu yang sudah ditetapkan siswa mampu mencapai ketuntasan kelasikal 96,7%. Pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan kedua dilakukan pembelajaran melalui Whats App Group yakni dengan memberikan pesan kepada siswa untuk mengumpulkan kembali bukti kegiatan yang menunjukkan budaya hidup sehat. Pelaksanaan proses pembelajaran daring ini melalui pemberian instruksi kepada siswa dengan mengirim tugas terkait budaya hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada SD Negeri 101828 Kecamatan Pancur Batu yang membantu pelaksanaan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, D., Ramli Buhari, M., & Jupri, J. (2021). Pelatihan Pemanduan Bakat dan Minat Olahraga Berbasis Teknologi Sport Search Pada Guru Penjas di Daerah Penajam Paser Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(5), 195–202. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.43>
- Emzir. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Jakarta: Rajawali Press.
- Helmin Saraswati, Agus Wijayanto, U. H. Z. (2021). Tingkat Keaktifan Guru Penjas Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP/MTS Se-Kecamatan Tanggunharjo. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 1–39.

- Made, O. I., Winangun, A., Putu, N., Dewi, C. P., Mpu, S., & Singaraja, K. (2021). Pelatihan Desain Pembelajaran Inovatif Dimasa Pandemi Covid-19. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 1, Issue 1).
- Muhammad Andre, & Ibrahim Sembring. (2022). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Masa Pandemi. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 102–109.
- Pembelajaran, M., Sma, P. J., Di, P., & Pandemi, M. (2023). Motivation for Learning Physical Education at SMA 1 Pagaden during the Pandemic. *Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1).
- Prayogi, M. A., Sari, L. P., Olahraga, S. T., Kesehatan, D., Guna, B., Alumunium, I. J., No, R., & Mulia, T. (2021). *Penggunaan Metode Repetitive Dalam Perbaikan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola*. 1(2).
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>
- 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*, 11(4). <https://doi.org/10.1177/21582440211058196>