



## PROSES BELAJAR MENGAJAR PJOK DI MASA PANDEMI COVID-19

Septian Raibowo<sup>1</sup>, Yahya Eko Nopiyanto<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu

Email: [septianraibowo@unib.ac.id](mailto:septianraibowo@unib.ac.id)<sup>1</sup>, [yahyaekonopiyanto@unib.ac.id](mailto:yahyaekonopiyanto@unib.ac.id)<sup>2</sup>

---

### Artikel Info

Koresponden penulis :

**Septian Raibowo**

Email: [septianraibowo@unib.ac.id](mailto:septianraibowo@unib.ac.id)

- Diterima 30 Oktober 2020
- Direview 31 Oktober 2020
- Disetujui 31 Oktober 2020
- Dipublikasi 31 Oktober 2020

Kata Kunci:

Belajar Mengajar, PJOK, Covid-19

---

### Keywords:

Teaching and Learning, PJOK, Covid-19

---

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses belajar mengajar PJOK di masa pandemi covid-19 Se-Kota Bengkulu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey. Subjek dalam penelitian ini adalah 45 orang guru PJOK di Sekolah Menengah Atas Se Kota Bengkulu. Teknik Pengumpulan data dengan menggunakan angket. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa proses belajar mengajar PJOK di masa pandemi covid-19 dalam kategori rendah dengan 79,59%.*

---

### Abstract

*This study was to describe teaching and learning process of PJOK in the covid-19 pandemic. The study was a descriptive quantitative with survey approach. Subject of this study were 45 physical education teacher in senior high school in Bengkulu City. The data were analyzed by descriptive percentage. The result of this study it can be seen that the teaching and learning process of PJOK in the covid-19 pandemic was in the low category with 79,59%.*



## 1. PENDAHULUAN

Dunia saat ini dihadapkan dengan satu permasalahan yang sama dan cukup kompleks yaitu penyebaran virus covid-19 yang sangat massif. Permasalahan tersebut memberikan dampak tidak hanya pada sektor ekonomi, sosial dan budaya akan tetapi pada sektor pendidikan terkena dampak yang sangat serius. Penyebaran virus yang hingga kini belum ditemukan vaksinnnya tersebut berdampak pada penyelenggaraan pembelajaran pada semua jenjang pendidikan.

Masa pandemic covid-19 membawa hambatan yang sangat kompleks pada penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Hambatan yang sangat berat dialami oleh sekolah yang berada jauh dari perkotaan dengan akses jaringan internet dan sarana prasarana pendukung yang sangat terbatas. Hambatan yang dihadapi pada saat ini adalah 1) kurang memadainya sarana dan prasarana pendukung; 2) kurangnya kecakapan penguasaan teknologi oleh guru; 3) terbatasnya jaringan internet (Nopiyanto,2020). Adanya hambatan pada proses pembelajaran dapat menurunkan minat belajar siswa (Suryani, 2013).

Pembelajaran *online* pada semua jenjang pendidikan formal merupakan suatu upaya yang nyata yang dilakukan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 (Kemendikbud, 2020). Penyebaran virus di Indonesia hingga bulan September 2020

belum menunjukkan penurunan. Namun pada sektor pendidikan melalui kebijakan pembelajaran *online* memiliki dampak yang sangat penting dalam mendukung upaya pemerintah untuk memutus rantai penyebaran virus covid-19.

Proses belajar akan terjadi karena adanya interaksi antara seorang guru dengan lingkungannya. Oleh karena itu, belajar dapat terjadi kapan saja dan dimana saja (Raibowo, 2019). Salah satu pertanda bahwa seseorang itu sendiri telah menjalani pembelajaran adalah dengan adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin akan disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Proses pembelajaran yang dilaksanakan secara formal disekolah, tidak lain bertujuan untuk mengarahkan perubahan pada diri pebelajar secara terencana, baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotorik (Arsyad, 2013).

Dilihat dari isi dan muatan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dapat dikategorikan dalam dua klasifikasi. Klasifikasi pertama adalah mata pelajaran yang mengutamakan teori dan sedikit pada aspek prakteknya, sedangkan klasifikasi kedua adalah mata pelajaran yang muatannya lebih mendominasi aspek praktek dan sedikit muatan teori nya. Kedua klasifikasi mata pelajaran ini sangat berbeda pemberian *treatment* dalam penerapan pembelajaran online. Raibowo (2019) pembelajaran di



sekolah tidak hanya dilakukan di kelas saja, akan tetapi juga di lapangan seperti halnya praktik dalam pelajaran pendidikan jasmani.

Awalnya pendidikan jasmani dicanangkan oleh pemerintah melalui kementerian pendidikan dan pengajaran bertugas menyelenggarakan latihan-latihan jasmani dikalangan pemuda untuk memperoleh kondisi badan yang baik guna memasuki angkatan perang (Roesdiyanto & Sudjana, 2009). Pendidikan jasmani merupakan sekumpulan aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat pelaksanaannya akan terjadi perubahan perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, sportivitas) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, dan peduli sesama) (Widijoto, 2006). Pada dasarnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang syarat dengan aktifitas gerak, pembelajarannya dilakukan diruang terbuka, serta metode pembelajarannya dengan pemberian tugas, demonstrasi dan lainnya (Supriyadi, 2018). Dengan ciri khas tersebut, agaknya akan mengalami kesulitan dalam penerapannya dengan menerapkan kebijakan pembelajaran *online* dengan keterbatasan pada akses internet dan kemampuan operasional dalam penggunaan teknologi. Faktor yang menjadi kunci kesuksesan pembelajaran online adalah ketersediaan sarana dan prasarana (Nopiyanto, 2020).

## 2. KAJIAN LITERATUR

Dunia pendidikan sangat identic dengan proses pembelajaran. Pembelajaran dengan kata dasar belajar sebenarnya merupakan proses yang mencakup dua hal yaitu belajar itu sendiri dan mengajar. Proses belajar biasanya difokuskan pada kegiatan pebelajar dalam pendidikan. Sedangkan mengajar biasanya difokuskan pada kegiatan pengajar dalam pembelajaran. Dengan seiringnya perkembangan zaman, kegiatan belajar dan mengajar dapat dilakukan oleh semua pelaku pendidikan tidak hanya guru dan siswa. Pembelajaran yang mencakup kedua hal di atas diartikan oleh Mubarak (2007). mengajar dan belajar sebagai proses saling mempengaruhi. Lebih lanjut, mendefinisikan pelaksanaan pembelajaran sebagai situasi dimana setiap pelajar atau guru harus bisa membuat strategi pengajaran dan menyediakan kesempatan kepada siswa untuk melakukan kegiatan belajar secara aktif dan professional. Hal tersebut di artikan pembelajaran sebagai sebuah cara untuk membuat siswa belajar.

Guru sebagai tenaga pendidik professional bertugas merencanakan dan melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, melakukan penelitian, membantu pengembangan dan pengelolaan program sekolah serta mengembangkan profesionalitasnya (Depdiknas, 2004). Guru pendidikan jasmani adalah seorang teknisi,



teoritikus, praktisi reflektif, terapis, pembuat keputusan dan peneliti (Rocha & Clemente, 2012). Tugas guru yakni sebagai perancang program pembelajaran, pelaksana, pemantau dan sekaligus sebagai evaluator untuk menilai apakah pengalaman belajar yang diberikan diterima dengan baik oleh peserta didik. Guru menggunakan data hasil belajar siswa dari berbagai penilaian untuk terus menerus mengevaluasi dan menyesuaikan instruksi mereka (Hargreaves, et al, 2010).

Permasalahan yang sama yang dihadapi oleh seluruh Negara pada saat ini adalah penyebaran virus Covid-19. Penyebaran virus covid-19 yang menyebabkan pandemi ini memberikan dampak pada sektor pendidikan Indonesia di mana sekitar 45 juta siswa tidak dapat melanjutkan kegiatan belajar mereka di sekolah (Nadia, 2020). Banyak Negara memutuskan untuk mengambil kebijakan dengan menutup sekolah dan perguruan tinggi.

Beberapa dampak yang ditimbulkan oleh kebijakan tersebut adalah, dengan penerapan pembelajaran online membuat siswa berkomunikasi melalui perantara gawai mengakibatkan interaksi antara satu individu dengan individu lainnya berkurang dalam berkomunikasi, ditambah lagi dengan pembatasan pertemuan secara fisik atau kontak langsung mengakibatkan siswa menjadi bosan (Irawan, Dwisona & Lestari, 2020). Selanjutnya 70% guru generasi 80an sering mengalami hambatan dalam hal

penyediaan sarana prasarana dan media pembelajaran dalam proses pembelajaran *online*., Hal itu disebabkan guru generasi 80an merupakan pengguna pemual dalam media pembelajaran berbasis teknologi computer dan internet (Nopiyanto, Raibowo dkk, 2020).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses belajar mengajar (PBM) PJOK di masa pandemi covid-19 di Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survey dengan menggunakan teknik penyebaran angket dan dokumentasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru PJOK tingkat SMA se-Kota Bengkulu sejumlah 45 guru. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan seluruh anggota populasi menjadi sampelnya.

Alat ukur yang digunakan untuk melihat PBM PJOK di masa pandemi covid-19 adalah dengan kuisisioner menggunakan skala *likert* yang memiliki bobot skor 1-5 dengan lima alternative jawaban yang disediakan, mulai dari sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Skala pernyataan *favourable* dan *unfavourable* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Skala Pernyataan

Pernyataan	Skor	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

(Sumber; Maksum, 2012)

Prosedur penilaian dengan menggunakan persentase yang dihitung dari distributor skor kelas, dengan cara ini ditentukan terlebih dahulu norma penilaian yang akan digunakan. Misalnya yang diinginkan pemberian nilai sangat baik, baik, sedang, kurang dan sangat kurang (Azwar, 2010)

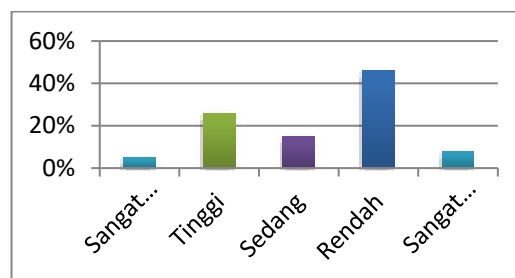
Tabel 2. Skala Interval

Interval	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 0,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Ket, M = Mean; SD = Standar Deviasi

#### 4. HASIL

Deskripsi hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran tentang data yang diperoleh dan disajikan dalam bentuk tabel maupun diagram sehingga dapat dimengerti oleh pembaca. Hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Penelitian

Gambar 1 menunjukkan bahwa proses belajar mengajar di masa pandemi covid-19 tingkat SMA se – Kota Bengkulu berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 8%, “rendah” sebesar 46%, “sedang” sebesar “15%, “tinggi” sebesar 26% dan “sangat tinggi” 5%. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 79,59, porses belajar mengajar PJOK di masa pandemi covid-19 tingkat SMA se – Kota Bengkulu berada pada kategori “rendah”

#### 5. PEMBAHASAN

Penyebaran *corona virus disease 2019* (Covid-19) yang telah menyerang hampir 200 negara di dunia, memberikan dampak tersendiri pada sektor pendidikan. Untuk mengatasi hal tersebut, pemerintah segera mengambil sikap dan membuat kebijakan melarang berkerumun, pembatasan sosial (*sosial distancing*) dan menjaga jarak fisik (*physical distancing*), memakai masker dan rutin mencuci tangan. Pemerintah dalam hal ini Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) telah melarang pembelajaran tatap muka (*face to face*) dan menyelenggarakan pembelajaran secara



daring. Upaya yang signifikan dilakukan oleh pemerintah dan lembaga pendidikan di semua tingkatan untuk menemukan solusi praktis dalam pembelajaran dirumah ditengah wabah covid-19 (Rochman, dkk, 2020). Kebijakan ini diambil bertujuan untuk membantu para orang tua untuk dapat mendampingi pendidikan anaknya dirumah dan mengurangi penyebaran virus covid-19 dengan melakukan seluruh kegiatan dari rumah.

Dalam kondisi seperti ini akan memberikan efek yang bermacam. Salah satunya adalah terbebannya siswa dengan tugas yang menumpuk dirumah dan akan mengakibatkan jenuh, bosan bahkan stress. Ketika siswa tidak berada disekolah, misalnya liburan atau belajar dari rumah, mereka secara fisik akan menjadi kurang aktif dan memiliki waktu yang lebih lama untuk bermain ponsel, sehingga penggunaannya akan terasa jenuh, bahkan dengan stres yang berat dan ringan (Brazendale, 2017).

Kebijakan pembelajaran dari rumah yang membatasi interaksi fisik menyebabkan tidak adanya interaksi sosial, sehingga komunikasi verbal dan no verbal tidak digunakan dengan benar (Rochman, dkk, 2020).

Dilaksanakannya kebijakan pembelajaran daring telah menimbulkan problematika terbaru baik dari guru maupun siswanya. 81% guru generasi 80-an mengalami kesulitan mengenai media pembelajaran yang digunakan selama pembelajaran daring dikarenakan guru

generasi 80-an adalah pengguna pemula dalam media pembelajaran berbasis teknologi komputer dan internet (Nopiyanto & Raibowo, 2020)

Meskipun menemukan hambatan dalam pelaksanaannya. Proses belajar mengajar PJOK di masa pandemi covid-19 ini tetap memiliki peluang dan potenis untuk tetap dilaksanakan, meskipun sekolah, guru dan siswa memiliki keterbatasan dalam akses internet dan perangkat teknologi serta sarana prasarana pendukung. Metode yang tetap dapat dilaksanakan adalah melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan memberikan panduan belajar cetak dengan menggunakan *platform* yang telah disediakan, seperti SMS, *e-learning* atau dengan mengikuti *platform* yang telah disediakan oleh pemerintah yaitu melalui Program Belajar Di rumah yang ditayangkan oleh TVRI.

Program Belajar dari Rumah (selanjutnya disebut BDR) oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyediakan alternatif kegiatan pembelajaran selama anak belajar di rumah karena terdampak masa pandemi COVID-19. Tayangan dalam program BDR meliputi tayangan untuk anak usia PAUD dan sederajat, SD dan sederajat, SMP dan sederajat, SMA/SMK dan sederajat, dan program keluarga dan kebudayaan. Pembelajaran dalam BDR ini tidak mengejar ketuntasan kurikulum, tetapi menekankan



pada kompetensi literasi dan numerasi (Kemendikbud, 2020).

## 6. KESIMPULAN

Proses belajar mengajar PJOK selama masa pandemi covid-19 memiliki hambatan dan juga peluang serta potensi untuk tetap dilaksanakan, meskipun wilayah sekolah, siswa dan guru serta sarana prasarana tidak menunjang dan mendukung secara penuh. Salah satunya adalah dengan menerapkan metode pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan mengikuti dan menyimak tayangan dari Program Belajar di Rumah yang diselenggarakan oleh Kemendikbud dan Lembaga Penyiaran Publik (LPP) TVRI.

## 7. REFERENSI

Arsad, A. (2003). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Azwar, S. (2010). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., ... & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 100.

Depdiknas. (2004). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balitbang Depdiknas

Hargreaves, A., Lieberman, A., Fullan, M., & Hopkins, D. (Eds.). (2010). *Second international handbook of educational*

*change* (Vol. 23). Springer Science & Business Media.

Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53-60.

Kemendikbud, (2020). Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19)"

Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: UNESA Press

Mubarak, W. I., Chayatin, N., & Rozikin, S. (2007). *Promosi kesehatan sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Nopiyanto, Y. E & Raibowo, S. (2020) Hambatan Guru Pendidikan Jasmani Generasi 80-an dalam Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 139-148.

Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2020). Pemahaman guru PJOK tentang standar kompetensi profesional. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 10-15.

Roesdiyanto & Sudjana. (2009). *Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Malang : UM Press.

Rochman, B., Indahwati, N., & Priambodo, A. (2020). Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP Di Masa Pandemi Covid 19 Se-Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).

Rocha, R. F., & Clemente, F. M. (2012). Expertise in sport and physical education: review through essential



factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(4), 557.

Suryani, W. (2011). *Hambatan-Hambatan Guru dalam Pembelajaran Geografi di SMA Negeri Kabupaten Lima Puluh Kota* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).

Supriyadi, M. (2018). *Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*

Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 64-73.

Widijoto, H. (2006). *Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan*. Malang: Universitas Negeri Malang UPT Program Pengalaman Lapangan.