



## **Analisis Metode Pembelajaran Guru PJOK Sebelum dan Sesudah Pandemi di SD Negeri 5 Besole, Besuki, Tulungagung**

**Restu Ajeng Selfina M.<sup>a,1</sup>, Susi Susanti<sup>b,2</sup>, Praticha Novianti Ramadhani<sup>c,3</sup>, Rian Damariswara<sup>d,4</sup>**

<sup>a, b, c, d</sup> Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

email coresponden author : [praticha.novianti.ramadhani@gmail.com](mailto:praticha.novianti.ramadhani@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Akibat dampak pandemi covid-19 terhadap dunia pendidikan, para siswa belajar dari jarak jauh atau disebut online. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pembelajaran PJOK sebelum dan sesudah pandemi covid-19 serta metode yang digunakan dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara yang berisi tentang data atau informasi yang berasal dari guru PJOK SD Negeri 5 Besole yang berjumlah 1 orang. Dari hasil analisis metode pembelajaran sebelum pandemi lebih menggunakan metode ceramah 20%, metode praktik 40%, metode tanya jawab 10%, metode diskusi 10%, dan metode evaluasi 20%. Sedangkan, metode pembelajaran yang digunakan sesudah pandemi yaitu menggunakan metode ceramah 50%, metode tanya jawab 20%, dan metode evaluasi 30%. Dan metode yang paling efektif digunakan dalam proses pembelajaran sebelum pandemi yaitu metode praktik, karena metode tersebut menunjang proses pembelajaran PJOK dalam penilaian keterampilan. Sedangkan metode pembelajaran yang paling efektif digunakan sesudah pandemi yaitu metode ceramah, dikarenakan metode praktik dihilangkan untuk sementara waktu karena adanya pandemi maka pembelajaran dilakukan secara daring.

### **ABSTRACT**

*Due to the impact of the COVID-19 pandemic on the world of education, students study remotely or online. The purpose of this study was to determine the sport learning process before and after the covid-19 pandemic and the methods used in sport learning. This study uses a qualitative method with interview techniques that contain data or information from 1 sport teacher Public Elementary School 5 Besole. From the results of the analysis of learning methods before the pandemic, 20% of lecture methods were used, 40% practical methods, 10% question and answer method, 10% discussion methods, and 20% evaluation methods. Meanwhile, the learning method used after the pandemic is using the 50% lecture method, 20% question and answer method, and 30% evaluation method. And the most effective method used in the learning process before the pandemic is the practical method, because this method supports the corner learning process in skills assessment. While the most effective learning method used after the pandemic was the lecture method, because the practical method was temporarily removed due to the*

### **Sejarah Artikel**

Diterima: 8 Juni 2022

Disetujui: 24 Juni 2022

### **Kata kunci:**

Pandemi, Guru PJOK, metode

### **Keywords:**

Pandemic, sport teacher, method

## **Pendahuluan**

Pandemi adalah wabah yang menjangkit serempak dimana-mana, meliputi daerah geografis yang luas. Pandemi merupakan epidemi yang menyebar diseluruh negara atau benua, biasanya mengenai banyak orang. Contoh penyakit yang menjadi pandemi adalah *Coronavirus diasease 2019 (Covid-19)*.

Dampak dari pandemi covid-19 dibidang pendidikan ialah menjadikan pembelajaran siswa jarak jauh atau disebut dengan dalam jaringan (daring). Asmuni (2020) menyatakan “sistem pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antar guru dan peserta didik, melainkan secara online yang menggunakan jaringan internet.”. Setelah beberapa bulan siswa melakukan sistem pembelajaran secara daring, akhirnya pemerintah menemukan vaksin covid-19 untuk siswa agar siswa bisa mengikuti pembelajaran secara luring dengan syarat sekolah menerapkan protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah dan harus dipatuhi oleh warga sekolah seperti mencuci tangan, mengukur suhu tubuh, memakai masker, menjaga jarak, serta membawa handsanitizer.

Metode pembelajaran merupakan salah satu jalan yang menentukan tujuan keberhasilan peserta didik dalam mencari ilmu tertentu. “Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal.” (Sanjaya, 2016, hlm. 147). Jenis-jenis metode pembelajaran yang digunakan oleh guru PJOK di SD Negeri 5 Besole adalah metode ceramah, metode praktik, metode tanya jawab, dan metode diskusi. Menurut Sukintaka (2001: 7-8) mengemukakan bahwa “Guru Penjas orkes adalah tenaga profesional yang menangani proses kegiatan belajar mengajar antara peserta didik dan lingkungannya yang diatur secara sistematis dengan tujuan membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani”. Guru PJOK sebagai tenaga pendidik dapat di harapkan mampu mengelola proses kegiatan belajar maupun mengajar secara efektif. Guru PJOK harus memiliki metode pengetahuan yang memadai dan prinsip-prinsip belajar sebagai dasar belajar mengajar, contohnya memilih metode yang tepat dalam proses pembelajaran.

Pada saat masa pandemi berlangsung Guru PJOK membuat metode pembelajaran daring seperti, gmeet merekam video yang berisi penjelasan materi pembelajaran serta mempraktekan gerakan olahraga dalam materi PJOK yang nanti akan di lihat oleh siswa di rumahnya masing-masing dengan di selingi menggunakan google meeting.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang sangat penting untuk siswa saat ini, karena dengan adanya pengetahuan tentang kesehatan dan praktik olahraga siswa bisa meningkatkan kesehatannya sendiri terutama meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas untuk mencegah virus corona. Berolahraga secara teratur dan menjaga gaya hidup sehat adalah salah satu cara untuk menjaga tubuh tetap sehat (Anggara, 2021).

Tujuan dilakukannya penelitian ini berguna untuk mengetahui proses pembelajaran PJOK sebelum dan sesudah pandemi covid-19, dan untuk mengetahui metode-metode apa yang digunakan dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, untuk mengetahui kendala guru PJOK SD Negeri 5 Besole pada masa pandemi.

## **Metode**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 5 Besole, Kecamatan Besuki, Kabupaten Tulungagung pada tahun 2022 bulan Juni. Dalam penelitian ini bermaksud mendeskripsikan potensi pembelajaran PJOK sebelum dan sesudah pandemi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara yang berisi tentang data atau informasi yang berasal dari Guru PJOK SDN 5 Besole yang berjumlah 1 orang.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Data yang dikumpulkan berupa hasil catatan wawancara. Hubungan baik antara peneliti dengan subjek peneliti sebelum, selama dan sesudah merupakan kunci utama keberhasilan dalam pengumpulan data. Hubungan baik dapat menjamin kepercayaan dan juga pengertian di antara peneliti dengan subjek penelitian. Dengan tingkat kepercayaan tinggi akan membantu kelancaran proses penelitian, oleh sebab itu data yang di inginkan dapat diperoleh dengan mudah dan lengkap. Dalam penelitian ini menghindari kesan-kesan yang merugikan, agar kehadiran dan keterlibatan peneliti dapat diterima secara terbuka oleh subjek penelitian.

Ketika kurikulum mulai diterapkan pada 2013, guru Pjok masih berjuang untuk mengintegrasikan kurikulum ke dalam proses pembelajaran. Jika ingin melihat teori motor learning dan relearn, bukan hal baru. Sedangkan belajar langkah-langkah dengan gerakan, dimulai dengan untuk kognisi, asosiasi, dan otomatisasi.

## Hasil dan Pembahasan

Pada saat sebelum pandemi pembelajaran di sekolah dasar berpatokan pada buku guru, buku siswa, sedangkan sesudah pandemi cara mengajar guru dituntut untuk lebih aktif, kreatif dan inovatif dalam mengumpulkan materi diberbagai sumber agar dapat mempermudah peserta didik untuk mengaksesnya. Contohnya seperti web, youtube, e-book, jurnal, makalah. Berikut merupakan kedua perbedaan kondisi pembelajaran sebelum dan sesudah pandemi covid-19.

**Tabel 1**  
**Pembelajaran Sebelum Pandemi**

Jadwal pembelajaran dimulai pukul 07.00 WIB
Peserta didik masuk 100%
Protokol kesehatan tidak diterapkan terlalu ketat
Tidak ada larangan berkerumun
Tidak ada ketentuan untuk melakukan vaksin
Melakukan pembelajaran secara tatap muka (Luring)

**Tabel 2**  
**Pembelajaran Sesudah Pandemi**

Jadwal pembelajaran dimulai pukul 07.30 WIB
Peserta didik masuk 50%
Menerapkan protokol kesehatan dan menggunakan 5M
Menghindari kerumunan
Adanya ketentuan vaksin
Melakukan pembelajaran secara online (Daring)

Dapat dilihat dari perbedaan tabel diatas bahwa terdapat banyak perbedaan yang terjadi baik sebelum dan sesudah pandemi. Hal tersebut membuat minimnya aktivitas pendidikan di Indonesia. Serta ada perbedaan yang signifikan antara hasil belajar kognitif peserta didik sebelum dan sesudah pandemi. Bahkan analisis menunjukkan bahwa hasil belajar kognitif peserta didik selama pandemi mengalami penurunan. Hal ini disebabkan karena proses pembelajaran selama pandemi dengan sistem pembelajaran jarak jauh yang dilakukan secara daring dianggap kurang efektif, serta banyak kendala yang tidak mendukung aktifitas dalam pembelajaran seperti tidak setiap peserta didik memiliki perangkat dan sarana prasarana

untuk daring, jangkauan sinyal yang tidak mendukung, tidak semua peserta didik memiliki handphone dan paket data yang digunakan untuk mengikuti pembelajaran. Aktivitas jasmani berhubungan dengan pengalaman sosial, kesehatan dan kebuguran jasmani, pengalaman yang berhubungan dengan nilai estetika dan berhubungan dengan karakter seseorang.

#### **A. Implementasi Metode Pembelajaran yang digunakan Guru PJOK:**

1. Metode ceramah, metode mengajar dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan berupa materi kepada peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Contohnya seperti menjelaskan materi yang diajarkan pada hari tersebut.

Teknis metode ceramah dalam pembelajaran pjok adalah:

- Guru lebih berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran
- Peserta didik menjadi pasif karena dalam metode ceramah guru berperan aktif

2. Metode praktik yaitu memberikan contoh kepada peserta didik seperti pada saat kegiatan olahraga pembelajaran di kelas 1,2,3 kegiatannya masih berbentuk permainan dan kelas 4, 5, 6 tentang materi bola voli. Guru mempraktikkan kemudian peserta didik melihat, memahami, dan melakukan apa yang telah dipraktikkan oleh guru.

Teknis metode praktik dalam pembelajaran pjok adalah:

- Guru mempraktikkan atau mencontohkan terlebih dahulu materi yang diajarkan
- Peserta didik mengamati dan memahami contoh yang diberikan oleh guru
- Peserta didik mempraktikkan apa yang telah dicontohkan oleh guru

3. Metode tanya jawab, ialah cara penyampaian pelajaran oleh guru dengan jalan mengajukan pertanyaan dan siswa menjawab contohnya memberikan pertanyaan bagaimana cara melakukan passing atas, bagaimana cara melakukan service bola voli, bagaimana cara melakukan langkah-langkah dalam menerima bola voli yang benar dengan memberi pertanyaan dengan menggunakan metode tanya jawab.

Teknis metode tanya jawab dalam pembelajaran pjok adalah:

- Guru memberikan pertanyaan pada peserta didik

- Peserta didik menjawab pertanyaan yang diberikan guru
4. Metode diskusi adalah suatu cara mengajar yang dicirikan oleh suatu keterkaitan pada suatu topik atau pokok pernyataan ataupun masalah dimana peserta didik berusaha untuk mencapai suatu keputusan atau pendapat yang disepakati bersama maupun pemecahan terhadap suatu masalah dengan mengemukakan sejumlah data dan argumentasi, seperti diskusi tentang materi yang sudah diajarkan oleh guru contohnya materi bola voli dan didiskusikan bagaimana dalam bermain bola voli dan apa saja yang perlu dilakukan dalam permainan bola voli. Selanjutnya diakhiri dengan penutup.

Teknis metode diskusi dalam pembelajaran pjok sebagai berikut:

- Guru memberikan bahan diskusi
  - Guru membagi atau mengelompokkan peserta didik menjadi beberapa kelompok
  - Peserta didik mendiskusikan materi yang diberikan oleh guru
  - Peserta didik mencatat hasil diskusi kelompok
  - Peserta didik memaparkan hasil diskusi kelompok
5. Metode evaluasi pembelajaran adalah pengukuran serta perbaikan, dalam kegiatan yang telah dilaksanakan. Contohnya seperti penilaian pemahaman peserta didik terhadap materi yang diajarkan, penilaian praktik, dan penilaian tulis.

Teknis metode evaluasi dalam pembelajaran pjok sebagai berikut:

- Guru mengevaluasi pembelajaran baik dari aspek (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) yang berbentuk lisan dan tulisan.

## **B. Dampak Metode Pembelajaran**

### **1. Metode Ceramah**

Sebelum pandemi Guru menjelaskan materi secara langsung atau tatap muka, peserta didik lebih cepat memahami materi, Guru mudah mengatur berjalannya proses pembelajaran. Sedangkan sesudah pandemi guru hanya bisa menjelaskan materi melalui zoom meeting atau google meeting,

### **2. Metode Praktik**

Sebelum pandemi guru PJOK melakukan praktik secara langsung di sekolah, dan metode praktik banyak digunakan agar siswa lebih

memahami materi yang diajarkan. Sedangkan sesudah pandemi, guru tidak bisa melakukan metode praktik karena peserta didik melakukan pembelajaran di rumah masing-masing. Guru Pjok hanya memberikan link video yang berisi materi yang diajarkan.

### 3. Metode Tanya Jawab

Sebelum pandemi guru PJOK melakukan metode tanya jawab agar pembelajaran tidak membosankan dan membuat pertanyaan pematik agar peserta didik lebih fokus kepada guru. Sedangkan sesudah pandemi, guru juga masih menerapkan hal tersebut meskipun dalam pembelajaran jarak jauh.

### 4. Metode Diskusi

Sebelum pandemi pembelajaran melalui metode diskusi biasanya guru menyuruh peserta didik untuk dibagi kelompok untuk memecahkan masalah yang diberikan guru. Sedangkan sesudah pandemi, murid harus menjaga jarak tidak boleh terlalu berkelompok.

### 5. Metode Evaluasi

Sebelum pandemi Guru melakukan evaluasi pada peserta didiknya melalui penilaian dari aspek (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) selama pembelajaran. Guru memberikan pertanyaan baik secara lisan maupun tulisan serta pengumpulan jawabannya secara langsung. Sedangkan sesudah pandemi guru melakukan evaluasi pada peserta didiknya, guru memberikan pertanyaan secara tertulis via grup whatsapp yang dikumpulkan melalui foto jawaban dari peserta didik.

Alasan Guru PJOK SD Negeri 5 Besole menggunakan metode diatas karena dinilai memudahkan proses dan hasil belajar peserta didik sehingga apa yang telah direncanakan dapat diraih dengan sebaik dan semudah mungkin oleh peserta didik. Guru PJOK SD Negeri 5 Besole juga melakukan inovasi dan modifikasi dalam metode pembelajaran agar peserta didik tidak bosan dan mudah untuk menerima atau menyerap materi yang diajarkan.

### **C. Hasil analisis Metode Pembelajaran sebelum dan sesudah Pandemi**

Dapat disimpulkan pada hasil analisis metode pembelajaran sebelum pandemi lebih menggunakan metode ceramah 20%, metode praktik 40%, metode tanya jawab 10%, metode diskusi 10%, dan metode evaluasi 20%. Sedangkan, metode pembelajaran yang digunakan sesudah pandemi yaitu metode ceramah 50%, metode tanya jawab 20%, dan metode evaluasi 30%.

Setelah adanya pandemi metode yang digunakan Guru PJOK tidak digunakan lagi dan berganti menjadi metode pembelajaran *blended learning* dengan menggunakan video konferensi atau *google meeting*. Serta Guru membuat video pembelajaran, menjelaskan materi pembelajaran yang berasal dari penjelasan materi yang dijelaskan. Alasannya karena dimasa pandemi pembelajaran dibatasi maka dari itu Guru PJOK menggunakan metode tersebut, selain itu juga untuk memutus penyebaran covid-19. Adapun kekurangan dalam metode pembelajaran menggunakan *google meeting*, contohnya seperti pada proses pembelajaran peserta didik sulit dikondisikan dan sulit untuk memantau peserta didik.

Dalam menunjang pembelajaran daring pemerintah memberikan atau menyiapkan paket data gratis bagi peserta didik. Guru PJOK SD Negeri 5 Besole menyiapkan strategi pembelajaran seperti *channel youtube* yang bisa diputar sewaktu-waktu oleh siswa yang tidak bisa mengikuti *google meeting* dengan memberikan link pada siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa kendala yang dialami oleh siswa yaitu siswa merasa jenuh karena selalu belajar di rumah, siswa tidak pernah bertemu untuk belajar dengan temannya dan siswa merasa kurang paham dalam memahami materi pembelajaran (Kartika et al., 2021). Selain itu guru haruslah memperbanyak inovasi terkait pembelajaran semisal membuat video dan membuat materi dan lain sebagainya (Purbayanti et al., 2020). Hasil wawancara kepada guru PJOK di SD Negeri 5 Besole bahwa proses pembelajaran pada saat pandemi covid-19 kurang efektif. Faktor utamanya ialah lingkungan, kondisi jaringan internet, dan juga kondisi ekonomi yang tidak semua siswa mempunyai *handphone*.

## Simpulan

Dapat dilihat dari hasil analisis penelitian ini yang selaras dengan tujuan analisis metode pembelajaran di SD Negeri 5 Besole yang kita ketahui bahwa pada saat pandemi dan sesudah pandemi kita dapat menyimpulkan bahwasannya terdapat perbedaan saat melakukan pembelajaran. Dari hasil analisis metode pembelajaran sebelum pandemi lebih menggunakan metode ceramah 20%, metode praktik 40%, metode tanya jawab 10%, metode diskusi 10%, dan metode evaluasi 20%. Sedangkan, metode pembelajaran yang digunakan sesudah pandemi yaitu menggunakan metode ceramah 50%, metode tanya jawab 20%, dan metode evaluasi 30%. Dan metode yang paling efektif digunakan dalam proses pembelajaran sebelum pandemi yaitu metode praktik, karena metode tersebut menunjang proses pembelajaran pjok dalam penilaian keterampilan. Sedangkan metode pembelajaran yang paling efektif digunakan sesudah pandemi yaitu metode ceramah, dikarenakan metode praktik dihilangkan untuk sementara waktu karena adanya pandemi maka pembelajaran dilakukan secara daring.

## Ucapan Terima Kasih (*optional*)

Kami selaku penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan karya ilmiah ini banyak mengalami kendala. Namun berkat berkah dari Allah SWT dan bantuan dari dosen pembimbing, guru PJOK SD Negeri 5 Besole, author, dan reviewer. Sehingga kami dapat menghadapi kendala-kendala tersebut dapat diatasi.

## Referensi

- Arifin, B., Nuro, FRMA, Muzakki, A., & Riska, LI (2022). Implementasi Pembelajaran PJOK Pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 10 (1), 104-111.
- Dai, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Survei Hasil Belajar PJOK Masa Pandemi Covid-19 di SMK Negeri 1 Suwawa. *Sport Science*, 22(1), 35-43.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Helmiati. (2012). *MODEL PEMBELAJARAN*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Junianto, T. (2022). Pembelajaran PJOK kondisi pandemi covid-19 pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 203-212.
- Pranata, K., & Fatayan, A. (2022). Efektivitas Waktu Pembelajaran Penjaskes Sekolah Dasar Secara Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4841-4847.
- Pranata, K., & Fatayan, A. (2022). Pendampingan Tenaga Pendidik dalam Meningkatkan Kreativitas Mengadaptasi Penggunaan Teknologi Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) Dimasa Pandemi Covid 19. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 65-72.



- Prasetyo, E., Setyawan, A., & Citrawati, T. (2020). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas III SDN Buluh 2. *Prosiding Nasional Pendidikan: LPPM IKIP PGRI Bojonegoro*, 1(1).
- Sari, D. P., & Sutapa, P. (2020, August). Efektivitas pembelajaran jarak jauh dengan daring selama pandemi covid-19 mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). In *Seminar Nasional Olahraga* (Vol. 2, No. 1).
- Wahyono, P., Husamah, H., & Budi, A. S. (2020). Guru profesional di masa pandemi COVID-19: Review implementasi, tantangan, dan solusi pembelajaran daring. *Jurnal pendidikan profesi guru*, 1(1), 51-65.
- Widodo, B. (2017). Implementasi Nilai Nilai Karakter Siswa pada Pembelajaran PJOK di Madrasah Ibtidaiyah. *Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 9 (2), 164-168.