

EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING SELAMA PANDEMI PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Shanti Dwi Lidiawati*, Heryanto Nur Muhammad

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*shanti.17060464095@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran daring selama pandemi pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Penerapan pembelajaran PJOK di sekolah idealnya dilakukan dengan praktik atau tatap muka secara langsung antara guru dengan siswa. Namun adanya virus Covid-19 menyebabkan seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring, tidak terkecuali pada mata pelajaran PJOK. Metode yang digunakan penelitian ini adalah survei. Populasi penelitian ini adalah siswa Kelas X SMAN 1 Sidoarjo dan sampel yang dipilih adalah siswa Kelas X dengan jumlah 103 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode *quota sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui *google form* yang berisi angket pengukuran. Teknik analisis data dilakukan dengan bantuan *microsoft excel* untuk menghitung nilai *mean* dan mengetahui persentase setiap faktor dan keseluruhan faktor. Hasil analisis setiap faktor menunjukkan bahwa sebanyak 46,60 % dengan jumlah 48 siswa lebih menyukai penugasan dalam bentuk praktik langsung. Selama mengikuti pembelajaran PJOK secara daring sebanyak 33,98% atau 35 siswa tidak memahami materi, namun sebagian siswa dapat merasakan manfaat serta pengalaman gerak baru dalam pembelajaran PJOK. Sebanyak 49,51% atau 51 siswa menyatakan bahwa pembelajaran PJOK secara daring kurang efektif. Berdasarkan hasil analisis setiap faktor tersebut, maka diperoleh *mean* keseluruhan faktor sebesar 22,8%. *Mean* keseluruhan tersebut diartikan bahwa pembelajaran daring selama pandemi pada mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Sidoarjo kurang efektif. Sehingga perlu dilakukan peninjauan ulang dan perbaikan terkait metode pembelajaran yang efektif pada mata pelajaran PJOK selama pandemi.

Kata Kunci: PJOK; efektifitas; daring

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of online learning during the pandemic in sports and health physical education (PJOK) subjects. Ideally, the implementation of PJOK learning in schools is done by practice or face to face directly between teachers and students. However, the Covid-19 virus causes all learning activities to be carried out online, including in PJOK subjects. The method used in this research is a survey. The population of this study were students of Class X SMAN 1 Sidoarjo and the sample chosen was Class X students with a total of 103 people. The sample selection is done by using the quota sampling method. The data collection technique used in this research is through google form which contains a measurement questionnaire. The data analysis technique was carried out with the help of Microsoft Excel to calculate the mean value and determine the percentage of each factor and all factors. The results of the analysis of each factor showed that as many as 46.60% with a total of 48 students preferred the assignment in the form of direct practice. While participating in learning PJOK online as many as 33.98% or 35 students did not understand the material, but some students could feel the benefits and experience of new movements in learning PJOK. As many as 49.51% or 51 students stated that online PJOK learning was less effective. Based on the results of the analysis of each of these factors, the mean overall factor was 22.8%. The overall mean means that online learning during the pandemic in PJOK subjects at SMAN 1 Sidoarjo is less effective. So it is necessary to do a review and improvement related to effective learning methods in PJOK subjects during the pandemic.

Keywords: PJOK; effectivity; online learning

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu bagian dari mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum pada jenjang pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas yang berfungsi untuk memperbaiki sumber daya manusia utamanya pada bidang fisik dan pembinaan hidup sehat jasmani serta rohani sehingga dapat sehat sepenuhnya. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari suatu pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan sosial, ketrampilan berpikir kritis, penalaran, serta stabilitas emosi yang direncanakan dengan sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Sartinah, 2008). Bagi siswa, PJOK memiliki peran yang sangat penting karena dengan Pendidikan Jasmani siswa berkesempatan untuk mengembangkan keterampilannya mulai dari aspek fisik, aspek psikomotor, aspek kognitif, hingga aspek afektif. Karakter siswa dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani dengan menumbuhkan sikap percaya diri, bertanggung jawab, sportif, jujur, disiplin, dan kerja sama. Selain itu melalui pendidikan jasmani siswa dapat membentuk karakter yang inovatif, kreatif, dan memiliki kebugaran jasmani. Hasil penelitian dari Ali & Hartati (2018) menemukan bahwa terdapat peningkatan keterampilan motorik siswa sebesar 13,73% setelah mengikuti pembelajaran PJOK.

Pembelajaran merupakan proses individu dari awalnya tidak memahami menjadi paham, hal tersebut didasari pada suatu pengalaman dan dapat mengubah perilaku seseorang. Pembelajaran merupakan suatu usaha yang dilakukan pendidik dengan capaian untuk membantu ataupun membimbing siswa agar mendapatkan pengetahuan yang disampaikan oleh pendidik dan mempermudah siswa menjangkau pada tujuan pembelajaran (Suprihartiningrum & Jamil, 2013).

Dalam PJOK semua peserta didik memiliki kesempatan yang sama untuk terlibat secara langsung ketika proses pembelajaran berlangsung. Sehingga dalam pembelajaran ini dibutuhkan praktik atau tatap muka agar guru dapat mengevaluasi secara langsung teknik gerakan yang kurang tepat. Manfaat daripada peserta didik mengikuti pembelajaran PJOK melalui aktivitas fisik ini yaitu, meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan psikomotor.

Namun saat ini seluruh dunia sedang dihadapkan dengan wabah virus *corona* atau *Corona Virus Disease 19* (covid-19). Di permulaan tahun 2020 merupakan waktu dimulainya virus *corona* ini dan Wuhan, China merupakan negara yang menjadi tempat berkembangnya virus *corona* untuk pertama kali. Covid-19 merupakan penyakit *zoonosis* dengan potensial kematian rendah hingga sedang. Penularan dapat terjadi dari orang ke orang melalui transmisi kontak. Gejala yang dialami oleh orang terdampak virus covid-19 yaitu suhu diatas 38 C, kesulitan ketika bernafas, pilek, batuk dengan jangka waktu yang panjang serta gejala lainnya dan virus ini baru dapat dikenali selama 14 hari. Sudah

banyak penduduk seluruh dunia ini yang terpapar virus *corona*, hingga menelan korban jiwa (Wu *et al.*, 2020). *World Health Organization* (WHO) mengeluarkan pernyataan bahwa virus *corona* ini merupakan *pandemic* yang dialami oleh seluruh dunia. Direktur Jenderal Tedros Adhanom Ghebreyesus menyampaikan pernyataan tersebut ketika konferensi pers pada Rabu 11 Maret 2020. Di negara Indonesia sudah 470.648 kasus penduduk yang dinyatakan positif terjangkit dan 15.296 kasus penduduk yang meninggal dunia karena terpapar virus covid-19 dilansir pada *PHEOC* Kementerian Kesehatan RI 16 November 2020 pukul 16:00 WIB (Kemkes, 2020).

Dengan adanya pandemi ini seluruh negara membuat kebijakan sebagai upaya untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 termasuk negara Indonesia sendiri. *Social Distancing* dan *physical distancing* merupakan kebijakan yang dibuat oleh Indonesia dan diterapkan pada berbagai bidang, salah satunya yaitu bidang pendidikan. Sehingga Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia Nadiem Anwar Makarim mengeluarkan kebijakan bahwa Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dilakukan secara daring (dalam jaringan) maka seluruh sekolah diliburkan berdasarkan "Surat Edaran Mendikbud No.4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan dan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid 19 (Kemendikbud, 2020). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran tanpa adanya tatap muka dan menggunakan jaringan internet sebagai perantaranya, tetapi melalui aplikasi yang telah tersedia. Pada pembelajaran daring peserta didik mempunyai kebebasan dalam belajar, belajar dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun. Untuk saat ini pembelajaran daring merupakan salah satu solusi yang dapat diterapkan pada bidang Pendidikan selama pandemik belum berakhir. Pembelajaran daring bertujuan untuk mencapai standar pendidikan dengan menggunakan teknologi informasi dengan memanfaatkan *computer/gadget* yang sama-sama terhubung antara guru dan siswa ataupun mahasiswa dan dosen (Pakpahan & Fitriani, 2020).

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, pada pembelajaran daring ini siswa mengalami berbagai kendala terutama pada mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena pada dasarnya pembelajaran ini membutuhkan keterampilan motorik dilakukan dengan mempraktikkan secara langsung. Ketika siswa melakukan praktik, siswa memiliki keterbatasan dalam bergerak yang disebabkan oleh tempat yang tidak mendukung. Tidak hanya itu, siswa juga tidak mudah dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru, karena biasanya mereka dapat memahami secara langsung dengan melihat suatu contoh gerakan. Seperti yang dialami oleh siswa SMAN 1 Sidoarjo bahwa siswa memerlukan waktu untuk penyesuaian ketika menghadapi transisi baru. Pada pembelajaran daring ini guru menggunakan berbagai media yaitu seperti, *google classroom*, *google meet*, *zoom meet*, *whatsapp* dan media lainnya. Namun, pembelajaran daring ini bukanlah hal yang mudah.

Berdasarkan pengalaman yang peneliti alami ketika melakukan PLP selama 7 minggu di SMAN 1 Sidoarjo, contoh kendala yang terjadi pada guru dan siswa ketika pembelajaran daring berlangsung yaitu, siswa atau guru yang mengalami kendala pada sinyal yang tidak mendukung. Sebagian besar guru dan siswa tinggal di tempat yang memiliki jaringan sinyal kuat, tetapi disamping itu ada juga mereka yang tinggal di tempat yang mungkin memiliki jaringan sinyal lemah. Tidak hanya itu terkadang siswa juga mengalami permasalahan-permasalahan kecil ketika pembelajaran daring berlangsung, contohnya seperti *microphone* yang eror, kamera yang eror, dan lain sebagainya. Hal tersebut merupakan permasalahan yang dialami ketika pembelajaran daring ini dilakukan, dan berdampak pada komunikasi guru dengan siswa yang kurang maksimal. Maka dari itu guru mata pelajaran PJOK memberikan tugas membuat video kepada siswa sebagai pengambilan nilai tugas. Mengingat pembelajaran dilaksanakan secara daring dan guru hanya menjelaskan dan memberikan contoh video untuk menjadi acuan siswa membuat tugas video. Hal tersebut terkadang membuat siswa sedikit sulit untuk memahami tugas yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu diketahui apakah pembelajaran daring di SMAN 1 Sidoarjo selama *pandemic* covid-19 pada mata pelajaran PJOK ini efektif atau tidak. Perlu diketahui juga seberapa besar keefektifan pembelajaran daring selama *pandemic* covid-19 pada mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi strategi evaluasi guru pada proses pembelajaran daring serta juga sebagai strategi I era *new normal*.

METODE

Rancangan penelitian ini terdiri dari tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap analisis data. Tahap persiapan penelitian diawali dengan penentuan metode penelitian. Penelitian ini menggunakan metode survei yang mengambil sampel dari satu populasi serta menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Menurut Maksam (2018) penelitian survei berdasar pada logika deduktif atau dari pernyataan umum menuju ke kesimpulan khusus yang mana menggunakan sebuah teori sebagai dasar dan diakhiri dengan analisis data hasil pengukuran. Selanjutnya, tahap pelaksanaan dilakukan melalui pembagian angket kepada responden penelitian yaitu siswa Kelas X SMA N 1 Sidoarjo. Tahap analisis data dilakukan dengan cara memindahkan data dari *google form* ke *microsoft excel* untuk memudahkan pengolahan data penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X SMAN 1 Sidoarjo yang berjumlah 423 siswa dan sampel yang digunakan berjumlah 103 siswa. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode *quota sampling*. *Quota sampling* merupakan salah satu metode pengambilan sampel dengan menetapkan subjek yang akan diteliti (Sugiyono, 2013). Penggunaan metode *quota sampling* diawali dengan peneliti

menetapkan terlebih dahulu jumlah sampel yang diperlukan. Peneliti menentukan 103 siswa untuk digunakan sebagai sampel pada penelitian ini, dalam penentuan sampel ini dilakukan dengan cara mengirimkan *link google form* pada grup *whattshap* angkatan kelas X yang terdiri dari 423 siswa, lalu siswa mengisi pertanyaan-pertanyaan yang terdapat pada *google form* tersebut. Membutuhkan waktu tujuh hari untuk memenuhi jumlah sampel yang telah ditentukan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan media *online* dengan menyebarkan *google form* yang berisi angket untuk mengukur efektivitas pembelajaran jarak jauh pada mata pelajaran PJOK. Penelitian ini menggunakan angket yang disusun oleh Sari & Sutapa (2020) dan terdiri dari 10 *item* dan mengukur 10 faktor. Faktor-faktor tersebut diantaranya kegiatan yang dilakukan selama pembelajaran daring, model pembelajaran yang paling disukai peserta didik, aplikasi yang efektif untuk pembelajaran daring, penugasan yang efektif, jenis tugas yang efektif, kendala yang dihadapi selama pembelajaran daring, tingkat pemahaman peserta didik selama pembelajaran daring, pengalaman gerak baru yang diperoleh, manfaat pembelajaran PJOK secara daring, dan efektivitas pembelajaran PJOK secara daring.

Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan *microsoft excel* untuk menentukan nilai *mean* dari setiap faktor serta nilai *mean* rata-rata dari keseluruhan faktor yang diukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini berdasarkan tanggapan yang diperoleh dari 103 responden siswa dari 423 keseluruhan siswa kelas X SMAN 1 Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan angket kepada siswa melalui *google form*. Jawaban 103 responden dalam mengisi angket yang berisi 10 item pertanyaan berbedabeda, dengan opsi pilihan jawaban yang beragam. Analisis deskriptif untuk mengetahui efektivitas pembelajaran daring selama pandemi pada mata pelajaran PJOK sehingga diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Kegiatan Siswa Selama Pembelajaran Daring

Kegiatan	Presentase	N	Mean
Mengerjakan Tugas	59,22%	61	9,4
Membantu Orangtua	19,42%	20	
Bermain	10,68%	11	
Lain-lain	1,33%	11	
Total		103	

Pada tabel 1 dapat diketahui selama pembelajaran daring kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh siswa yaitu mengerjakan tugas. Selain itu, beberapa siswa membantu

orangtua, bermain, dan melakukan kegiatan-kegiatan lainnya.

Tabel 2. Model Pembelajaran PJOK

Model Pembelajaran	Presentase	N	Mean
Mandiri	6,80%	7	25,75
Tatap Muka	65,05%	67	
Kombinasi	19,42%	20	
Online	8,74%	9	
Total		103	

Selama pembelajaran daring siswa SMAN 1 Sidoarjo paling menyukai model pembelajaran tatap muka. Model pembelajaran kombinasi, online dan model pembelajaran mandiri sebesar kurang mendapat perhatian dari siswa.

Tabel 3. Penggunaan Aplikasi pada Pembelajaran PJOK

Aplikasi	Presentase	N	Mean
Google Classroom	24,27%	25	12,88
Google Meet	61,17%	63	
Whatsapp Group	9,71%	10	
Lain-lain	0,97%	5	
Total		103	

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat beberapa aplikasi yang digunakan selama pembelajaran daring mata pelajaran PJOK yaitu *google classroom*, *google meet*, *whatsapp group*, serta aplikasi yang lain. Diantara aplikasi tersebut, *google meet* merupakan aplikasi yang paling efektif untuk digunakan selama pembelajaran daring.

Tabel 4. Penugasan Efektif Mata Pelajaran PJOK

Penugasan	Presentase	N	Mean
Pemberian Kuis	4,85%	5	25,75
Mempraktikan Sesuatu	46,60%	48	
Menyelesaikan Soal	24,27%	25	
Membuat Resume	24,27%	25	
Total		103	

Siswa kelas X SMAN 1 Sidoarjo menyatakan bahwa penugasan selama pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK yang paling efektif dengan cara mempraktikkannya. Penugasan dengan cara menyelesaikan soal, membuat *resume*, dan pemberian kuis dirasa kurang efektif oleh sebagian siswa.

Tabel 5. Jenis Tugas Mata Pelajaran PJOK

Jenis Tugas	Presentase	N	Mean
Pilihan Ganda	85,44%	88	25,75
Essay	7,77%	8	
Menjodohkan	0,97%	1	
Benar/Salah	5,83%	6	
Total		103	

Tabel 5 di atas menyatakan jenis tugas yang dianggap paling efektif selama pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK adalah soal pilihan ganda. Hanya sedikit siswa yang memilih jenis soal *essay*, soal menjodohkan, dan juga soal benar/salah.

Tabel 6. Kendala Pada Mata Pelajaran PJOK

Jenis Tugas	Presentase	N	Mean
Tugas semakin banyak	18,45%	19	25,75
Materi yang tidak dipahami	33,98%	35	
Jaringan internet	24,27%	25	
Tidak ada kendala	23,30%	24	
Total		103	

Kendala yang dihadapi siswa selama pembelajaran daring mayoritas adalah kurangnya pemahaman terhadap materi. Selain itu, jaring internet yang kurang stabil dan banyaknya tugas dari berbagai mata pelajaran cukup menghambat selama pembelajaran daring. Namun, sebagian siswa menyatakan tidak mengalami kendala apapun selama pembelajaran daring.

Tabel 7. Pemahaman Materi PJOK

Pemahaman	Presentase	N	Mean
Sangat Paham	11,65%	12	25,75
Paham	56,31%	58	
Kurang Paham	25,24%	26	
Tidak Paham	6,80%	7	
Total		103	

Selama menjalani proses pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK, sebagian siswa SMAN 1 Sidoarjo menyatakan mampu memahami materi dengan baik. Namun terdapat beberapa siswa yang kurang paham terhadap materi yang disampaikan.

Tabel 8. Pengalaman Gerak Baru Pembelajaran PJOK

Pengalaman	Presentase	N	Mean
Ya	51,46%	53	25,75
Sedikit	34,95%	36	
Tidak Tahu	3,88%	4	
Tidak	9,71%	10	
Total		103	

Pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK yang dilakukan selama di rumah membuat sebagian siswa merasakan pengalaman gerak baru. Disamping hal tersebut, masih terdapat siswa yang tidak merasakan pengalaman gerak baru dan bahkan ada yang tidak mengetahuinya sama sekali.

Tabel 9. Manfaat Praktik Pembelajaran PJOK

Manfaat	Presentase	N	Mean
Sangat Merasakan	7,77%	8	25,75
Merasakan	48,54%	50	
Sedikit Merasakan	10,68%	11	

Tidak Merasakan	33,01%	34	
Total		103	

Tabel 9 di atas menjelaskan bahwa selama pembelajaran daring sebagian besar telah merasakan manfaat dari adanya praktik pembelajaran PJOK. Namun, beberapa siswa menyatakan tidak merasakan manfaatnya sama sekali.

Tabel 10. Keefektifan Pembelajaran PJOK

Manfaat	Presentase	N	Mean
Sangat Setuju	1,94%	2	25,75
Setuju	34,95%	36	
Kurang Setuju	49,51%	51	
Tidak Setuju	13,59%	14	
Total		103	

Berdasarkan beberapa kondisi pembelajaran daring PJOK yang telah dilakukan oleh siswa SMAN 1 Sidoarjo, mayoritas siswa menyatakan kurang setuju dan bahkan tidak setuju jika pembelajaran daring PJOK dinilai efektif.

Tabel 11. Mean Seluruh Faktor

Faktor	Mean
Kegiatan selama di rumah	9,4%
Model pembelajaran PJOK	25,75%
Aplikasi pembelajaran	12,88%
Penugasan yang efektif	25,75%
Jenis tugas	25,75%
Kendala	25,75%
Pemahaman materi	25,75%
Pengalaman gerak baru	25,75%
Manfaat praktik	25,75%
Keefektifan pembelajaran PJOK secara daring	25,75%
Mean	22,8%

Berdasarkan tabel 11 di atas dapat dijelaskan bahwa *mean* yang dihasilkan dari seluruh faktor atau item penelitian adalah 22,8%.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh tentang efektivitas pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK, maka diperoleh hasil *mean* sebesar 22,8%. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan pembelajaran daring mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Sidoarjo dinilai kurang efektif. Selama pembelajaran daring, siswa paling banyak menghabiskan waktu sehari-hari dengan mengerjakan tugas-tugas sekolah. Kegiatan lain yang dilakukan siswa diantaranya membantu orang tua dan bermain.

Siswa SMAN 1 Sidoarjo lebih menyukai pembelajaran dengan model tatap muka yang mana terdapat interaksi dua arah antara guru dengan siswa. Menurut pemaparan Hartanto & Wiwin (2016) hadirnya teknologi informasi saat ini akan menghilangkan batasan ruang dan waktu yang selama ini menjadi salah satu kendala di dunia pendidikan. Penggunaan metode *e-learning* atau

pembelajaran daring memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah siswa dapat mengakses materi pembelajaran dimanapun dan kapanpun, siswa dapat dengan mudah berdiskusi dengan para ahli di bidang yang diminati, serta siswa juga dapat dengan mudah belajar materi dari seluruh penjuru dunia tanpa batasan ruang dan waktu. Berbagai kemudahan yang ditawarkan sistem pembelajaran daring tersebut berbeda dengan hasil penelitian yang ditemukan. Penelitian ini justru menjelaskan bahwa siswa lebih menyukai sistem pembelajaran tatap muka. Hal ini didukung oleh penelitian dari Alpert,dkk dalam Arias, Swinton, & Anderson (2018) yang melakukan analisis terhadap metode pembelajaran selama 4 semester berturut-turut menunjukkan bahwa siswa yang menerima pembelajaran *online* memiliki kinerja lebih buruk dibanding dengan siswa yang menerima pembelajaran tatap muka.

Media pembelajaran yang paling disukai siswa adalah *google meet*. Hal tersebut dikarenakan media *google meet* lebih memudahkan siswa untuk memahami materi PJOK dibandingkan media pembelajaran lain. Hasil penelitian Fakhruddin (2018) menunjukkan bahwa penggunaan *google meet* selama pembelajaran mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa dan meningkatkan keterampilan berbicara pada siswa.

Selain itu, siswa SMAN 1 Sidoarjo menjelaskan bahwa jenis tugas yang paling efektif pada mata pelajaran PJOK adalah dengan cara mempraktikkannya. Dengan praktek guru akan mudah melakukan monitoring dan evaluasi terhadap teknik gerakan yang kurang tepat. Tujuan dari adanya mata pelajaran PJOK adalah membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani serta melatih kemampuan psikomotor. Pembelajaran dengan praktik secara langsung relatif lebih berguna, menyenangkan, dan efektif (Cerini, Murray, & Reiss, 2003). Hal ini berbanding terbalik dengan kondisi selama pembelajaran daring. Intensitas praktik PJOK selama belajar di rumah berkurang menyebabkan siswa tidak memahami materi dengan baik. Kendala lain yang muncul selama pembelajaran daring adalah jaringan internet yang tidak stabil, serta banyaknya tugas yang berasal dari berbagai mata pelajaran sehingga siswa sulit fokus. Hendrastomo (2008) menyatakan bahwa karakteristik pembelajaran daring adalah menggunakan dan memanfaatkan jaringan internet, maka dari itu kesediaan akses internet sangat diperlukan.

Pengalaman gerak baru dapat dirasakan sebagian siswa selama melaksanakan pembelajaran daring PJOK. Siswa SMAN 1 Sidoarjo juga merasakan manfaat dari adanya pembelajaran daring PJOK, namun masih banyak siswa yang tidak merasakan manfaatnya sama sekali. Pelaksanaan pembelajaran secara daring pada mata pelajaran PJOK dinilai kurang efektif oleh siswa. Penelitian dari Argaheni (2020) menyatakan bahwa pembelajaran daring membuat siswa lebih pasif, kurang aktif, dan kurang produktif. Model pembelajaran dan skenario selama pembelajaran daring harus tetap direncanakan dan disusun dengan baik agar tujuan pembelajaran tetap tercapai. Selain itu, banyak pendidik yang masih mempertahankan pemahaman bahwa

pembelajaran merupakan sebatas proses transmisi pengetahuan kepada siswa. Hal tersebut menjadikan siswa lebih pasif, tidak kreatif dan produktif. Penelitian lain dari Moawad (2020) menunjukkan pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa mengalami ketidakpastian sebesar 48% sehingga hal tersebut menjadi penyebab stres tertinggi. Cahyani, Listiana, & Larasati (2020) menemukan bahwa terdapat penurunan motivasi belajar siswa selama pembelajaran daring diterapkan. Penurunan tersebut dikarenakan adanya lingkungan belajar yang tidak kondusif dan minimnya pengawasan serta kontrol dari guru.

PENUTUP

Simpulan

Pembelajaran daring selama pandemi pada mata pelajaran PJOK di SMAN 1 Sidoarjo dinilai kurang efektif. *Presentase* keefektifan pembelajaran secara daring pada mata pelajaran PJOK hanya memberikan sumbangan sebesar 22,8%. Pembelajaran tatap muka dan praktik secara langsung sangat dibutuhkan dalam pembelajaran PJOK. Pembelajaran daring yang diterapkan belum mampu sepenuhnya menjawab kebutuhan tersebut. Pembelajaran daring membuat motivasi siswa menurun, muncul gejala stres, serta membuat siswa tidak aktif, kreatif, dan produktif. Berdasarkan hal tersebut diperlukan rancangan metode dan skenario yang tepat dalam pembelajaran daring sebagai strategi peningkatan efektivitas pembelajaran PJOK.

Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian, maka terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan oleh pengajar agar pembelajaran PJOK selama daring dapat berjalan efektif. Hal tersebut adalah pembelajaran secara konsisten menggunakan media yang memungkinkan siswa dan guru untuk bertatap muka, pemberian materi tidak hanya secara teori namun dilengkapi dengan video yang dapat dipraktikkan oleh siswa. Selain itu, pemilihan materi maupun harus berdasarkan kriteria penggunaan bahasa yang mudah dipahami serta mengurangi jumlah tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M.M., & Hartati, S.C.Y. (2018). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(03), 587-591.
- Arias, J.J., Swinton, J., & Anderson, K. (2018). Online vs Face-to-Face: A Comparison of Student Outcome with Random Assignment. *e-Journal of Business Education & Scholarship of Teaching*, 12 (2), 1-23.

- Argaheni, N.B. (2020). Sistematik Review : Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID 19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- Cahyani, A., Listiana, I.D., & Larasati, S.P.D. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA Pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 123-140.
- Cerini, B., Murray, I., & Reiss, M. (2003). *Student Review of the Science Curriculum Major Findings*. London: Planet Science/Institute of Education University of London/Science Museum.
- Fakhrudin, A. (2018). Using Google Meet in Teaching Speaking. *Journal of English Language Learning*, 2(2), 43-46.
- Hartanto & Wiwin. (2016). Penggunaan E-Learning Sebagai Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(2).
- Hendrastomo, G. (2008). Dilema dan Tantangan Pembelajaran E-Learning 1 (The Dilemma and the Challenge of e-Learning). *Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 4, 1-13.
- Infeksi Emerging Kemkes. (2020). Situasi Terkini Perkembangan CoronaVirus Disease (COVID-19) 16 November 2020. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/> Diakses pada 8 Januari 2021.
- Maksum. A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Moawad, R.A. (2020). Online Learning During the Covid-19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(2), xx-xx.
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30-36.
- Sartinah., (2008). Peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Perkembangan Gerak dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 62-67.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Suprihatiningrum & Jamil. (2013). *Strategi Pembelajaran Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Wu., Chi,Y., Chen., Sung,C., Chan., & Jiun,Y. (2020). The Outbreak of Covid-19 : An Overview. *Journal of The Chinese Medical Association*, 83(3), 217-220.