

PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN SELAMA PANDEMI COVID 19

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HEALTH LEARNING DURING THE COVID 19 PANDEMIC

^{1*}Ella H. Tumuloto, ²Aisah R. Pomatahu

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden: ella.tumuloto@ung.ac.id

ABSTRAK

Penyebaran Covid-19 yang menyebar begitu cepat di Indonesia menyebabkan gangguan pada sektor pendidikan di Indonesia, sehingga mengharuskan siswa tidak dapat melanjutkan kegiatan belajar sebagaimana mestinya di sekolah. Pemerintah pun menyarankan pembelajaran tetap dilaksanakan akan tetapi melalui media Daring (Dalam Jaringan). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pembelajaran PJOK ditengah pandemi Covid-19 SMA Negeri di Kota Kotamobagu, mengetahui keefektifan metode pembelajaran yang diterapkan dalam proses pembelajaran PJOK ditengah pandemi Covid-19 SMA di Kota Kotamobagu, dan mengetahui peran guru PJOK dalam meningkatkan minat belajar siswa ditengah pandemi Covid-19. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) tetap dilaksanakan di setiap sekolah SMA Negeri Se-Kota Kotamobagu dengan menggunakan metode Daring (Dalam Jaringan), metode Luring (Luar Jaringan) dan tatap muka terbatas. Pada metode daring guru mengakses jaringan internet dibantu oleh aplikasi google meeting, google classroom, what'sApp grup dan portaldik. Pembelajaran Luring (Luar jaringan) guru mendatanagi kelompok peserta didik sesuai dengan zona donasi tempat tinggal peserta didik, sedangkan tatap muka terbatas peserta didik berkunjung ke sekolah dengan jadwal dan waktu yang sudah ditentukan oleh sekolah.

Kata Kunci: pembelajaran; PJOK; pandemi Covid-19

ABSTRACT

The spread of Covid-19 which spread so quickly in Indonesia caused disruption to the education sector in Indonesia, thus requiring students not to be able to continue learning activities as they should at school. The government also recommends that learning continue to be carried out but through online media (In the Network). This study aims to determine the learning process of PJOK in the midst of the Covid-19 pandemic at public high schools in Kotamobagu City, to find out the effectiveness of the learning methods applied in the PJOK learning process in the midst of the Covid-19 pandemic in high school in Kotamobagu, and to know the role of PJOK teachers in increasing student interest in learning in the midst of the Covid-19 pandemic. Covid-19 pandemic. The method used is qualitative research. The result of this research is that PJOK (Physical Education, Sports, and Health) learning is still carried out in every State Senior High School in Kotamobagu City by using the Online (In-Network) method, Offline (Out-Network) method and limited face-to-face. In the online method, the teacher accesses the internet network assisted by the google meeting application, google classroom, what'sApp group and portaldik. Offline Learning (Outside the network) the teacher

signs groups of students according to the donation zone where the students live, while face-to-face is limited, students visit the school with a schedule and time determined by the school.

Keywords: *survey; learning; PJOK*

Pendahuluan

Penyebaran Covid-19 yang menyebar begitu cepat di Indonesia menyebabkan gangguan pada sektor pendidikan di Indonesia, sehingga mengharuskan siswa tidak dapat melanjutkan kegiatan belajar sebagaimana mestinya di sekolah (Syah, 2020). Keputusan untuk menutup sekolah dilakukan oleh pemerintah Indonesia untuk mengurangi kontak atau perkumpulan di suatu lembaga. Indonesia sendiri pembelajaran yang dilakukan di SD, SMP, SMA hingga perguruan tinggi dialihkan pada proses pembelajaran secara virtual atau Dalam Jaringan (Daring), akan tetapi sekarang sudah ada aturan beberapa sekolah sudah dibuka kembali dengan syarat harus mematuhi aturan ataupun menerapkan protokol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah setempat guna untuk meningkatkan kembali aktivitas pembelajaran di sekolah (Wigati et al., 2021).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, merupakan salah satu mata pelajaran di SMA yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan hidup yang bersih (Kustria et al., 2021). PJOK juga merupakan pendidikan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai suatu tujuan pendidikan nasional, sehingga pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sehingga mengembangkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam fisik maupun psikis (Dai et al., 2021).

Pandemi Covid-19 ini terjadi dalam bidang pendidikan, dimana seluruh jenjang pendidikan bertransformasi untuk beradaptasi melakukan pembelajaran dari rumah melalui media Daring (Kustria et al., 2021; Yudi Firmansyah & Fani Kardina, 2020). Hal ini sangat tidak mudah untuk dilakukan apalagi belum seragamnya proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Proses pembelajaran adalah suatu usaha untuk membuat siswa belajar, sehingga situasi tersebut merupakan peristiwa belajar (*event of learning*) yaitu usaha untuk terjadinya perubahan tingkah laku dari siswa (Haryanto & Fataha, 2021). Perubahan tingkah laku dapat terjadi karena adanya interaksi antara siswa dengan lingkungannya (Utama, 2011). Terjadinya perubahan tingkah laku tergantung pada dua faktor, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar (Arlinghaus & Johnston, 2018; Tibola da Rocha et al., 2020). Faktor dari dalam yang mempengaruhi belajar siswa adalah keadaan/kondisi jasmani dan rohani siswa. Termasuk faktor jasmani/aspek fisiologis seperti tonus (tegangan otot), kebugaran tubuh siswa, faktor rohaniyah/faktor psikologis seperti motivasi, tingkat kecerdasan, bakat dan sikap siswa (Hadjarati & Haryanto, 2020). Faktor dari luar yang mempengaruhi belajar siswa meliputi faktor lingkungan sosial dan non sosial, termasuk faktor sosial seperti guru dan teman-teman sekolah, faktor non sosial seperti gedung sekolah, letak geografis sekolah, lingkungan keluarga, cuaca dan waktu belajar

yang digunakan (Nasiruddin, 2018).

Mata Pelajaran Penjaskes yang diajarkan disekolah diharapkan mampu memberikan kontribusi untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Rahmat & Anggara, 2020). Oleh karena itu dalam kurikulum yang berlaku sekarang ini dirumuskan tujuan pendidikan jasmani, yaitu membantu peserta didik meningkatkan derajat kesegaran jasmani, keterampilan gerak, dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, pematangan sikap mental yang diimplementasikan dalam berbagai aktivitas jasmani, sehingga Pendidikan jasmani di sekolah mempunyai arti penting bagi pendidikan secara keseluruhan (Mustafa & Dwiyoogo, 2020; Rokim, 2016). Keberadaan pendidikan jasmani di sekolah bukan hanya meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani anak melainkan memberikan pengalaman di bidang kognitif, afektif dan psikomotor bagi anak.

Kegiatan belajar mengajar guru berusaha untuk menyampaikan sesuatu hal yang disebut “pesan”, dalam setiap kegiatan belajar siswa juga berusaha memperoleh suatu hal (Arifin, 2017) (Balango & Ruslan, 2020). Misalnya saja dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) suatu hal yang dimaksud adalah bisa berupa pengetahuan, wawasan, dan keterampilan yaitu yang berhubungan dengan pendidikan jasmani dan olahraga. Keberhasilan siswa diukur dalam pembelajaran PJOK diperlukan adanya evaluasi yang dilakukan oleh guru PJOK tersebut. Siswa dan guru merupakan orang-orang yang terlibat dalam kegiatan pembelajaran, tentu mereka berkeinginan mengetahui proses dan hasil kegiatan pembelajaran yang dilakukan.

Penelitian ini menitikberatkan pada masalah proses pembelajaran PJOK pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri se-Kota Kotamobagu, efektif metode pembelajaran yang diterapkan dalam proses pembelajaran PJOK ditengah pandemi Covid-19 di SMA Negeri se-Kota Kotamobagu, dan peran guru PJOK dalam meningkatkan minat belajar siswa ditengah pandemi Covid-19.

Metode

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui proses pembelajaran PJOK pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri se-Kota Kotamobagu, Sulawesi Utara. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan kepada guru dan peserta didik untuk mengetahui proses pembelajaran PJOK pada masa pandemi Covid-19. Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah membaca, mengamati, memahami dan mempelajari secara teliti data yang sudah terkumpul dari hasil observasi atau pengamatan, wawancara dan dokumentasi. Reduksi data yaitu merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Memilah kembali data-data dan memfokuskan pada bagian yang penting yang memberikan gambaran jelas mengenai pembelajaran PJOK pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri se-Kotamobagu. Keabsahan data maka digunakan pada penelitian ini adalah teknik triangulasi data, yang artinya teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai pengumpulan data dan sumber data yang telah ada, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas data. Penelitian ini memerlukan tingkat keabsahan data yang diperoleh agar hasil dari penelitian dapat dipercaya

kredibilitasnya.

Hasil

Hasil wawancara dari guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Kotamobagu mengemukakan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan tetap dilaksanakan sebagaimana mestinya mengikuti kurikulum yang berlaku selama masa pandemik Covid-19 pada tahun ajaran 2020/2021 semester genap. Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan metode yang digunakan adalah Daring dan Luring pada pembelajaran Daring dan Luring, guru tetap berperan aktif dalam proses pembelajaran dan juga menyisipkan metode timbal balik (resiprokal) dalam pembelajaran baik secara Daring maupun Luring.

Tabel 1. Pelaksanaan Pembelajaran Daring dan Luring SMA Negeri 1 Kotamobagu

Materi yang akan diajarkan	Pembelajaran yang digunakan	
	Daring	Luring
Atletik	√	
Senam (Senam lantai dan Senam Alat)	√	
Pembelajaran Bola Besar (Bola Voli, Bola Basket, dan Sepak Bola)	√	
Pembelajaran Bola Kecil (Bulutangkis dan Tenis Meja)	√	
Aktivitas Ritmik (Senam SKJ, Aerobik, dan Senam Artistik)	√	
Bela diri (Pencak silat dan Karate)	-	-
Aktivitas Air (Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dada, Renang Gaya Punggung, dan Gaya Kupu-kupu)	-	-
Pendidikan Luar Kelas dan Kesehatan	-	-

Penilaian PJOK dilakukan oleh guru pada setiap akhir pembelajaran yaitu melalui kuis dalam format *google form* dan peserta didik langsung mengerjakan soal tersebut selama 20 menit, kemudian nilainya akan langsung diketahui oleh peserta didik. Sedangkan untuk kegiatan praktik, penugasan lebih ke pembuatan video tentang pelaksanaan teknik dasar dari materi yang sudah dipahami oleh peserta didik. Jika durasi waktu pada video teralu lama maka peserta didik diarahkan untuk mengunggah tugas mereka ke *chanel* youtube dan linknya dikirimkan langsung *google drive*. Selama melakukan penilaian dalam pembelajaran PJOK tidak mengalami kesulitan baik secara Luring dan Daring tetap mengacu pada standar nilai yang sudah ditentukan.

Hasil wawancara dari guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 2 Kotamobagu menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan tetap dilaksanakan sebagaimana mestinya mengikuti kurikulum yang berlaku selama masa pandemik Covid-19 pada tahun ajaran 2020/2021 semester genap.

Media yang digunakan oleh guru PJOK terdiri *hardware* berupa laptop dan handphone sedangkan untuk *software* berupa aplikasi yang digunakan dalam pembelajaran diantaranya *google meeting*, *google classroom*, dan *Whatsapp Group*. Selain itu juga penunjang lainnya

adalah buku ajar yang berupa rangkuman materi PJOK dari berbagai referensi. Peserta didik didik berpartisipasi aktif selama pembelajaran PJOK yang dilakukan Luring. Pelaksanaan pembelajaran daring guru mengalami kendala koneksi jaringan dan keaktifan siswa.

Menurut guru PJOK ketika melaksanakan pembelajaran luring lebih efektif dibandingkan dengan pembelajaran Daring. Guru lebih mudah berinteraksi dengan peserta didik baik secara teori maupun secara praktik. Selain itu guru juga tetap melaksanakan pembelajaran Daring dengan meminta peserta didik untuk melihat video pembelajaran misalnya basket tentang teknik dasar shooting dari youtube. Peserta didik diminta untuk menjelaskan atau merangkum tentang pemahaman mereka dari video pembelajaran yang sudah mereka pahami. Waktu pembelajaran juga mengalami pengurangan yang biasanya 3 jam pelajaran setiap mata pelajaran PJOK selama masa pandemi Covid-19 kegiatan belajar mengajar menjadi 1-2 jam pelajaran. Guru juga menyiapkan RPP K-13 yang terbaru yang disesuaikan dengan konsep pandemik Covid-19.

Tabel 2 Pelaksanaan Pembelajaran Daring dan Luring SMA Negeri 2 Kotabagu

Materi yang akan diajarkan	Pembelajaran yang digunakan	
	Daring	Luring
Atletik	√	√
Senam (Senam lantai dan Senam Alat)	√	√
Pembelajaran Bola Besar (Bola Voli, Bola Basket, dan Sepak Bola)	√	√
Pembelajaran Bola Kecil (Bulutangkis dan Tenis Meja)	√	√
Aktivitas Ritmik (Senam SKJ, Aerobik, dan Senam Artistik)	√	√
Bela diri (Pencak silat dan Karate)	√	-
Aktivitas Air (Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dada, Renang Gaya Punggung, dan Gaya Kupu-kupu)	√	-
Pendidikan Luar Kelas dan Kesehatan	√	-

Hasil wawancara dari guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 3 Kotamobagu menyatakan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan tetap dilaksanakan sebagaimana mestinya mengikuti kurikulum yang berlaku selama masa pandemik Covid-19 di awal bulan Januari 2021 masih tetap menggunakan pembelajaran Daring dan Luring. Akhir Februari 2021 ada kegiatan belajar mengajar tatap muka terbatas, jadi peserta didik di undang datang ke sekolah dilakukan pergantian waktu belajar mulai jam 8.00-11.00 kelas X, 11-13 kelas XI, dan 13.00-15.00 Kelas XII.

Pembelajaran PJOK baik Daring maupun Luring sekolah menyediakan fasilitas untuk penunjang pembelajaran khususnya dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan agar proses pembelajaran tetap terlaksana dengan baik. Guru diberikan fasilitas berupa data selama melakukan pembelajaran Daring.

Media yang digunakan oleh guru PJOK terdiri *hardware* berupa laptop dan handphone sedangkan untuk *software* berupa aplikasi yang digunakan dalam pembelajaran diantaranya

google meeting, google classroom, dan Whatsapp Group. Media tadi digunakan dalam pembelajaran PJOK melalui Daring. Sedangkan Luring setiap sekolah berupaya memberika buku paket PJOK untuk digunakan oleh peserta didik dengan cara didistribusikan ke kecamatan oleh aparat setempat di mana domisili peserta didik.

Usaha guru pada pembelajaran PJOK selama masa pandemik yaitu guru tetap melakukan interaksi lebih aktif ketika pembelajaran Daring di lakukan. Selain itu pihak sekolah juga membantu guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK agar berjalan dengan efektif yaitu dengan pemberian bantuan pulsa data bagi guru dan peserta didik dari pihak sekolah melalui bantuan dana BOS (Bantuan Operasional Sekolah) yang di mana setiap guru diberikan bantuan pulsa data Rp 200.000 perbulannya. Lamanya pembelajaran PJOK melalui Daring menjadi 1 jam pelajaran atau kurang lebih 45 menit, sedangkan untuk pembelajaran Luring jumlah jam yang digunakan yaitu 2 jam pelajaran atau 90 menit. Meskipun masa pandemik Covid-19 guru tetap membuat RPP yang sudah dikhususkan guna keefektifan pembelajaran PJOK berlangsung.

Tabel 3. Pelaksanaan Pembelajaran Daring dan Luring SMA Negeri 3 Kotambagu

Materi yang akan diajarkan	Pembelajaran yang digunakan	
	Daring	Luring
Atletik	√	
Senam (Senam lantai dan Senam Alat)		√
Pembelajaran Bola Besar (Bola Voli, Bola Basket, dan Sepak Bola)		√
Pembelajaran Bola Kecil (Bulutangkis dan Tenis Meja)	√	
Aktivitas Ritmik (Senam SKJ, Aerobik, dan Senam Artistik)		√
Bela diri (Pencak silat dan Karate)		√
Aktivitas Air (Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dada, Renang Gaya Punggung, dan Gaya Kupu-kupu)	√	
Pendidikan Luar Kelas dan Kesehatan	√	

Hasil wawancara dari guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah SMA Negeri 4 Kotamobagu menyatakan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan tetap dilaksanakan sebagaimana mestinya mengikuti kurikulum yang berlaku selama masa pandemik Covid-19. Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan metode yang digunakan adalah Daring dan Luring. Pada pembelajaran PJOK melalui Daring, Luring dan tatap muka terbatas guru tetap berperan aktif dalam proses pembelajaran. Setiap pertemuan guru selalu memberikan variasi pembelajaran antara pembelajaran Daring dan Luring baik secara teori maupun secara praktik.

Media yang digunakan oleh guru PJOK pada waktu pembelajaran dilaksanakan yaitu portaldik yaitu aplikasi yang memudahkan guru untuk mengakses tugas peserta didik, selain itu juga guru menggunakan *google meeting* untuk membantu kelancaran dalam proses pembelajaran

PJOK. Sedangkan pembelajaran PJOK luring guru berkunjung ke rumah peserta didik yang sudah dibuatkan dalam satu kelompok dengan membawa media buku cetak atau relevan lainnya.

Guru PJOK ketika melaksanakan pembelajaran Luring lebih efektif dibandingkan dengan pembelajaran Daring. Guru lebih mudah berinteraksi dengan peserta didik baik secara teori maupun secara praktik. Sedangkan Daring guru PJOK banyak mengalami kendala dalam proses pembelajaran, terutama pada saat pembelajaran berlangsung terkadang jaringan internet mengalami gangguan. Lamanya pembelajaran PJOK melalui Daring menjadi 1 jam pelajaran atau 35 menit, sedangkan untuk pembelajaran Luring jumlah jam yang digunakan yaitu 2 jam pelajaran atau 70 menit. Meskipun masa pandemik Covid-19 guru tetap membuat RPP yang sudah dikhususkan guna keefektifan pembelajaran PJOK berlangsung.

Tabel 4. Pelaksanaan Pembelajaran Daring dan Luring SMA Negeri 4 Kotambagu

Materi yang akan diajarkan	Pembelajaran yang digunakan	
	Daring	Luring
Atletik		√
Senam (Senam lantai dan Senam Alat)	√	
Pembelajaran Bola Besar (Bola Voli, Bola Basket, dan Sepak Bola)	√	
Pembelajaran Bola Kecil (Bulutangkis dan Tenis Meja)	√	
Aktivitas Ritmik (Senam SKJ, Aerobik, dan Senam Artistik)	√	
Bela diri (Pencak silat dan Karate)		√
Aktivitas Air (Renang Gaya Bebas, Renang Gaya Dada, Renang Gaya Punggung, dan Gaya Kupu-kupu)	√	
Pendidikan Luar Kelas dan Kesehatan		√

Pembahasan

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA Negeri Se Kotamobagu yang terdiri dari 4 (empat) sekolah menggunakan metode yaitu Daring (Dalam Jaringan) dan Luring (Luar Jaringan) pada pembelajaran Daring dan Luring guru tetap berperan aktif dalam proses pembelajaran baik secara Daring maupun Luring. Peserta didik berpartisipasi aktif selama pembelajaran PJOK yang dilakukan baik secara Daring maupun Luring. Memaksimalkan pembelajaran tersebut guru sering kali menggabungkan pembelajaran Daring maupun Luring.

Guru berusaha melakukan interaksi terlebih dahulu sebelum pembelajaran dimulai. Misalnya jika ada satu kelas yang akan belajar PJOK maka satu hari sebelum pelaksanaan pembelajaran tersebut guru melakukan komunikasi lewat grup What'sApp dengan peserta didik, tujuannya agar peserta didik siap walaupun mata pelajaran PJOK sudah terjadwal sebelumnya. Selain itu guru juga membagikan materi berupa modul kepada peserta didik agar proses pembelajaran tersebut berjalan dengan efektif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang survey pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri Se Kota kotamobagu dapat disimpulkan bahwa, Pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) tetap dilaksanakan di setiap sekolah SMA Negeri Se Kota Kotamobagu dengan menggunakan metode Daring (Dalam Jaringan), metode Luring (Luar Jaringan) dan tatap muka terbatas. Pada metode daring guru mengakses jaringan internet dibantu oleh aplikasi *google meeting*, *google classroom*, *what'sApp* grup dan portaldik. Pembelajaran Luring (Luar Jaringan) guru mendatanagi kelompok peserta didik sesuai dengan zona tempat tinggal peserta didik, sedangkan tatap muka terbatas peserta didik berkunjung ke sekolah dengan jadwal dan waktu yang sudah ditentukan oleh sekolah. Upaya untuk memudahkan peserta didik tetap melakukan kegiatan pembelajaran PJOK pihak sekolah ada yang memberikan bantuan data kepada peserta didik dan guru. Peran guru sangat penting terutama dalam mengelola pembelajaran. RPP pun disesuaikan dengan kondisi dari masing-masing sekolah selama masa pandemik begitupun dengan alokasi waktu yang digunakan antara pembelajaran Daring dan Luring memiliki perbedaan.

Guru diharapkan agar lebih aktif, kreatif, dan inovatif dalam memberikan pembelajaran PJOK secara daring dan luring serta lebih menguasai penggunaan teknologi pembelajaran terutama dalam hal IT (*Information and Technology*). Memperhatikan dampak pembelajaran daring dan luring terutama dalam mata pelajaran PJOK agar tercipta suasana pembelajaran yang menyenangkan bagi peserta didik. Harapannya bahwa penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber rujukan terutama mengenai pelaksanaan pembelajaran PJOK pada masa pandemi Covid-19.

Referensi

- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2018). Advocating for Behavior Change With Education. In *American Journal of Lifestyle Medicine* (Vol. 12, Issue 2). <https://doi.org/10.1177/1559827617745479>
- Balango, S., & Ruslan, R. (2020). Development Of Hurdles Media Learning. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i2.7225>
- Dai, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2021). Gaya resiprokal untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 53–65. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36706/altius.v10i1.14056>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Haryanto, A. I., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1).

<https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9890>

- Kustria, K. S., Agung Parwata, I. G. L., & Sptyanawati, N. L. P. (2021). Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Peserta Didik Sma/Smk Di Kecamatan Rendang Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.30646>
- Mustafa, P. S., & Dwiwogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nasiruddin, N. (2018). Pembentukan Karakter Anak melalui Keteladanan Orang Tua. *Jurnal Kependidikan*, 6(2). <https://doi.org/10.24090/jk.v6i2.1933>
- Rahmat, R., & Anggara, A. (2020). Pendekatan Taktis Diterapkan Dalam Pembelajaran Aktivitas Permainan Bola Voli Di Sd Negeri 1 Tuk Karang Suwung Kecamatan Lemah Abang Kabupaten Cirebon. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1). <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1698>
- Rokim, M. F. N. (2016). Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Pada Guru Pjok Di Sma Negeri Se Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1).
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Tibola da Rocha, V., Brandli, L. L., & Kalil, R. M. L. (2020). Climate change education in school: knowledge, behavior and attitude. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 21(4). <https://doi.org/10.1108/IJSHE-11-2019-0341>
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Wigati, D., Setyaningrum, L., Weni Pebrianti, I., Susanto, E., & Koko Pratoko, D. (2021). Edukasi Protokol Kesehatan Dan Pembuatan Hand Sanitizer Dalam Rangka Persiapan Sekolah Tatap Muka. *JURNAL ABDI MERCUSUAR*, 1(1). <https://doi.org/10.36984/jam.v1i1.198>
- Yudi Firmansyah, & Fani Kardina. (2020). Pengaruh New Normal Ditengah Pandemi Covid-19 Terhadap Pengelolaan Sekolah Dan Peserta Didik. *BUANA ILMU*. <https://doi.org/10.36805/bi.v4i2.1107>