

**MENGHADAPI TANTANGAN NEW NORMAL: KESIAPAN MATA PELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN DALAM
PEMBELAJARAN TATAP MUKA**

***FACING THE NEW NORMAL CHALLENGES: READINESS OF PHYSICAL
EDUCATION, SPORTS, AND HEALTH INTRUCTIONAL
IN LEARNING FACE-TO-FACE***

Hendy Pratama

STIT Al-Hikmah Bumi Agung Way Kanan

hendyoktaviapratama@gmail.com

Abstract

This research was conducted with the aim of knowing the readiness of the subjects of Physical Education, Sports, and Health in facing the challenges of learning face-to-face during the endemic period towards the new normal. Government regulations as a form of evaluation of learning during the pandemic that have an impact on several practical and non-practical subjects, online learning (on the network) that is online will again be carried out learning face-to-face efforts. This study emphasizes descriptive data analysis with a qualitative method approach. Data collection was carried out at SMK PGRI Sumber Agung with informants in this study being the Head Master, Head of Curriculum, Teachers of Physical Education, Sports, and Health, as well as several informants from students. This study uses data collection techniques in the form of observation, interviews, and documentation. The findings in this study are the preparation of teachers for physical education, sports, and health in learning face-to-face which emphasizes the application of health protocols set by the government to prevent the spread of the covid-19 virus.

Keywords: *New Normal Challenge, Physical Education, Learning Face to Face*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kesiapan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam menghadapi tantangan pembelajaran tatap muka pada masa endemi menuju masa new normal. Peraturan-peraturan pemerintah sebagai bentuk evaluasi pembelajaran masa pandemi yang berdampak pada beberapa mata pelajaran yang bersifat praktek maupun non praktek, pembelajaran daring (dalam jaringan) yang bersifat online akan menjadi kembali dilakukan upaya pembelajaran dilakukan secara tatap muka. Penelitian ini menekankan data analisis deskriptif dengan pendekatan metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan di SMK PGRI Sumber Agung dengan informan pada penelitian ini adalah Kepala Sekolah, WaKa Kurikulum, Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, serta beberapa informan dari siswa. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yang berupa observasi,

✉ **Corresponding author :**

Email Address : hendyoktaviapratama@gmail.com (OKU Timur, Sumatera Selatan, Indonesia)

Received 22 Maret 2022, Accepted 25 Maret 2022, Published 10 Mei 2022

wawancara, dan dokumentasi. Temuan dalam penelitian ini yaitu persiapan Guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam pembelajaran tatap muka yang menekankan penerapan protokol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah untuk penanggulangan penyebaran virus *covid-19*.

Kata Kunci: Tantangan New Normal, Pendidikan Jasmani, Pembelajaran Tatap Muka

Pendahuluan

Masa penyebaran virus Covid-19 baik di dunia maupun di Indonesia berdampak kepada seluruh sektor kehidupan manusia dari segala aspek tanpa terkecuali yaitu berdampak pada aspek bidang pendidikan (Widiyanto, 2021: 249). Dampak pandemi ini mengakibatkan beberapa bulan bahkan sudah lebih satu tahun pembelajaran di lembaga-lembaga pendidikan mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi harus melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan sistem daring (dalam jaringan). Dalam instansi sekolah banyak ditemukan beberapa permasalahan yang dihadapi terkhusus pada mata pelajaran praktek yang cenderung menekankan pada pembelajaran tatap muka.

Mata pelajaran praktek yang mengalami kendala ataupun masalah salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Karakter mata pelajaran ini yang menjadi ciri khas dan berbeda dengan mata pelajaran yang lain yaitu pengalaman gerak tubuh peserta didik yang harus memerlukan pendampingan khusus oleh guru atau pelatih agar tidak terjadi kesalahan gerak yang mengakibatkan cedera atau kecelakaan yang fatal. Dalam masa-masa pandemi pembelajaran Pendidikan jasmani dilakukan dengan cara online atau dengan pembelajaran virtual, penurunan tingkat kebugaran

tubuh peserta didik sangat nampak sekali terlihat ditinjau dari segi pola gerak dan durasi aktivitas gerak yang mereka lakukan justru membuat daya kekebalan tubuh peserta didik menjadi rentan terserang penyakit (Schembri, 2021: 715).

Kurikulum Pendidikan Jasmani selalu berupaya untuk mengajarkan keterampilan gerak tubuh seperti ketangkasan, keseimbangan dan koordinasi serta mengembangkan keterampilan hidup seperti ketahanan, empati, dan kepemimpinan. Selain itu, siswa juga diajarkan pentingnya mengembangkan perilaku gaya hidup sehat yang baik seperti tidur, nutrisi, hidrasi, aktivitas fisik (Supriyadi, 2018: 13). Hasil pengamatan guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kecamatan Buay Madang diungkapkan bahwa untuk mencapai tujuan dari kurikulum Pendidikan Jasmani selama masa pandemi mengalami hambatan. Di sisi lain proses pembelajaran tidak ada pilihan yang lain harus dilaksanakan sesuai dengan surat edaran dari Kemdikbud yaitu belajar dari rumah dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui jaringan.

Kondisi kegiatan pengajaran yang tiba-tiba berubah drastis ini menjadi tantangan bagi guru khususnya guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), agar

sasaran dan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat tercapai (Pambudi, 2019: 113). Permasalahan yang muncul berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan sebagai berikut :1) Tidak semua siswa memiliki fasilitas dan media komputer, laptop, dan Hp sebagai fasilitas pembelajaran online, 2). Tidak semua siswa mampu mengakses internet (tidak memiliki paket data), 3). Keterbatasan akses jaringan internet pada tiap wilayah-wilayah, 4) Kesulitan guru dalam menentukan materi yang akan diajarkan selama pembelajaran jarak jauh secara daring (Nopiyanto, dkk., 2020: 191)

Proses pembelajaran yang dilakukan secara daring dari rumah melalui pembelajaran online seharusnya menjadi solusi agar tetap mengakomodasi kebutuhan belajar siswa sebagai upaya mengembangkan minat dan bakat mereka sesuai dengan materi yang diajarkan (Diciano, 2021: 148). Dalam hal ini, kesiapan seorang pendidik untuk mengatur kurikulum yang sesuai, serta ketersediaan media dan sumber belajar dengan dukungan perangkat dan jaringan yang relatif stabil akan membuat suatu jalinan komunikasi antara pendidik dan peserta didik dapat terjalin secara efektif dan efisien (Pratama, 2022: 29).

Pernyataan pembelajaran online yang menyajikan beberapa kemudahan diungkapkan bahwa kondisi pembelajaran online saat ini belum tentu ideal ataupun mudah untuk dilakukan khususnya pada mata pelajaran praktek oleh sebab itu pembelajaran online masih memiliki masalah-masalah serta hambatan yang

perlu dihadapi dan diatasi (Megawanti, 2020: 76). Masalah dan hambatan tersebut menjadi tantangan seorang pendidik dalam pembelajaran online mengingat kewajiban serta keharusan pendidik agar kegiatan penyampaian materi dan informasi terkait pembelajaran dapat tetap terselenggara dengan baik di tengah masa tanggap darurat pandemi covid-19 (Apriyanto, 2021: 64).

Masalah lain yang ditimbulkan dalam pembelajaran online yaitu metode-metode pembelajaran yang dilakukan secara garis besar masih dominan menggunakan hanya pemberian tugas kepada peserta didik (Putri, dkk, 2021: 4010). Hal ini mengakibatkan kesulitan belajar siswa ditambah kurangnya pengawasan orang tua terhadap gaya belajar anak sehingga terkadang membuat pembelajaran daring dijadikan alasan oleh anak untuk bermain *gadget/ smartphone* orang tua (Sheldrick, dkk., 2019: 4178). Hal lain yang mengakibatkan tidak tercapaainya tujuan pembelajaran yang dilakukan secara online yaitu tidak semua orang tua memiliki *leptop* atau *HandPhone Android* untuk melakukan sistem pembelajaran online.

Hambatan lain dalam pembelajaran online yaitu faktor jaringan internet yang tidak merata di setiap wilayah tempat tinggal siswa yang mengakibatkan terjadinya beberapa tindak kriminal atau kecelakaan yang ditimbulkan karena upaya siswa dalam mencari jaringan internet untuk mengakses dan melaksanakan pembelajaran secara online (Jayul & Irwanto, 2020: 191).

Perlu upaya dan kerja keras untuk bisa menerapkan kembali pembelajaran tatap muka dalam penerapan new normal khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan karena akan membutuhkan keterlibatan aktivitas fisik secara langsung. Salah satu upaya dalam mencegah penyebaran virus Covid-19 yang berdampak sangat buruk hingga menimbulkan dampak kematian, penerapan aturan protokol kesehatan di sekolah yang ketat merupakan upaya terbaik yang bisa diterapkan oleh pihak sekolah (Tiberi & Piepoli, 2019: 94). Penyelenggaraan pembelajaran dimasa pandemi Covid-19 yang diedarkan oleh Kemendikbud dan Kemenkes dilaksanakan dengan dua tahap (fase) yaitu masa transisi dan masa kebiasaan baru (*new normal*).

New normal disambut baik dalam pembelajaran tatap muka di satuan pendidikan yang bertempat di zona kuning dan hijau untuk melakukan pembelajaran tatap muka dengan mempertimbangkan beberapa aspek penerapan protokol kesehatan dan menjaga jarak (*physical distancing*) dengan mengatur jadwal pembagian *cluster* jumlah siswa yang hadir pada tiap pembelajaran (Firman, 2020: 82), bahkan membagi jadwal 50% tatap muka dan 50 % dilakukan secara daring (online) (Septian & Sukarmin, 2020: 39). New normal rentang terkendala kebiasaan siswa dalam proses pembelajaran secara tatap muka. Untuk melakukan adaptasi itu maka perlu strategi yang tepat agar bisa memperlancar kegiatan pembelajaran dan siswa tetap memiliki kualitas fisik yang baik.

Metode Penelitian

Dalam proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti memilih menggunakan jenis penelitian kualitatif didefinisikan suatu proses yang mencoba mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai kompleksitas yang ada dalam interaksi manusia. Penelitian deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain.

Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI Sumber Agung dengan mengkaji kesiapan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam menghadapi pembelajaran tatap muka di masa endemi dan memasuki masa new normal. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan beberapa analisis data dari metode observasi, wawancara dan dokumentasi.

Dalam teknik wawancara dalam penelitian pendekatan kualitatif dibagi menjadi tiga kategori yaitu 1) wawancara dengan cara melakukan pembicaraan informal (*informal conversational interview*) hal ini dilakukan dengan informan kepala Sekolah dan Waka Kurikulum SMK PGRI Sumber Agung, 2) wawancara yang terarah (*general interview guide approach*), yang menjadi informan adalah guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, 3) wawancara terbuka atau standar (*standardized open-ended interview*) dilakukan sebagai data pendukung dan

yang menjadi informan yaitu siswa SMK PGRI Sumber Agung.

Data lain yang dikumpulkan sebagai pendukung yaitu metode dokumentasi yang digunakan untuk menelusuri data kesiapan mata pelajaran PJOK dalam pembelajaran tatap muka. Bahan-bahan informasi tersebut akan dikumpulkan dan dianalisis dengan kajian teori kepustakaan yang relevan.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Profil Sekolah

SMK PGRI Sumber Agung adalah salah satu rumpun pendidikan yang dikelola oleh Yayasan Pendidikan YPLP PGRI, Yayasan ini berdiri pada tanggal 17 Juli 2008. SMK PGRI memiliki dua bidang keahlian yaitu Jurusan Multimedia serta Jurusan Bisnis Daring dan Pemasaran. Berdasarkan letak geografisnya SMK PGRI Sumber Agung yang menjadi obyek pelaksanaan penelitian berada di desa Sumber Agung Kec. Buay Madang Kab. OKU Timur, Sumatera Selatan.

Kondisi Fisik Sekolah

SMK PGRI memiliki gedung sekolah ini sudah bisa dikatakan kondusif untuk melakukan kegiatan belajar mengajar. Hal ini dapat dilihat dari kondisi bangunan dan ruang kelas dan memiliki lapangan yang luas untuk melaksanakan proses pembelajaran olahraga. Peralatan olahraga jarang sekali digunakan selama masa pembelajaran daring di masa pandemi. Hasil pengamatan/observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, sarana dan prasarana penunjang pembelajaran mata pelajaran PJOK tersaji dalam tabel berikut ini :

Tabel 1. Jumlah ruangan di SMK PGRI Sumber Agung

Infrastruktur	Jumlah	Ket
Ruang Kepala Sekolah	1	Baik
Ruang Tata Usaha	1	Baik
Ruang Guru	1	Baik
Ruang Kelas	4	Baik
Ruang UKS	1	Baik
Ruang Gudang	1	Baik
Ruang Lab. Komputer	1	Baik
Ruang Perpustakaan	1	Baik
Lapangan	2	Baik
Toilet	5	Baik

Sumber: Dokumen SMK PGRI

Tabel 2. Alat Pembelajaran PJOK di SMK PGRI Sumber Agung

Alat	Jumlah	Ket
Bola Sepak Bola	8	Baik
Bola Futsal	4	Baik
Bola Voli	3	Baik
Bola Basket	6	Baik
Bola Kasti	4	Baik
Bola Pimpong	6	Baik
Bet Tennis Meja	4	Baik
Raket Bulu tangkis	4	Baik
Tolak Peluru	4	Baik
Lembing	2	Baik
Cakram	2	Baik
Matras	3	Baik
Gawang	2	Baik
Net Bola Voli	2	Baik
Net Bulu Tangkis	1	Baik
Net Tennis Meja	1	Baik
Tongkat estafet	4	Baik
Hula hoop	2	Baik
Cone	20	Baik

Sumber: Dokumen SMK PGRI

Tabel 3. Alat Protokol Kesehatan di SMK PGRI Sumber Agung

Alat	Jumlah	Ket
Thermo gun	2	Baik
Semprot Handsinitizer	4	Baik
Kran cuci tangan	6	Baik

Sumber: Dokumen SMK PGRI

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut diharapkan pelaksanaan penerapan pembelajaran mata pelajaran PJOK secara tatap muka bisa dilaksanakan di SMK PGRI dengan standar penerapan standar protokol kesehatan.

Pembelajaran PJOK

Pembelajaran PJOK di SMK PGRI hanya diajarkan pada kelas X dan kelas XI pada semua jurusan. Sedangkan kelas XII tidak diajarkan mata pelajaran PJOK karena sudah difokuskan pada pembelajaran mata pelajaran produktif.

Wawancara Kepala Sekolah

Wawancara dilakukan pada tanggal 11 Januari 2022 dengan narasumber kepala sekolah. Penjelasan dari kepala sekolah menjelaskan setiap guru baik itu guru PJOK maupun guru yang mengajar pelajaran lain, harus menggunakan data perpedoman pada silabus RPP dan materi pembelajaran jadi selama melakukan pembelajaran tatap muka berlangsung dan pemberian tugas kepada murid. Selanjutnya kepala sekolah mendukung pemanfaatan sarana dan prasarana yang ada agar dapat mengakomodasi pelaksanaan pembelajaran PJOK dimasa new normal.

Pelaksanaan pembelajaran PJOK dimasa new normal mengacu kepada peraturan menteri yang harus menerapkan protokol kesehatan dan penyesuaian waktu dan kondisi sekolah. Kepala sekolah secara langsung menegaskan bahwa sekarang dimasa new normal ini prestasi belajar anak tidak maksimal atau bisa

dikatakan berkurang dikarenakan dibatasi situasi dan kondisi.

Setelah covid 19 menyerang sekolah melakukan pembelajaran daring kita melakukan kerja sama dengan orang tua untuk mengawasi anaknya pada saat dirumah terutama dalam hal belajar. Tetapi, itu tidak maksimal keterbatasan alat komunikasi ataupun jaringan internet menjadi hal utama untuk melakukan pembelajaran secara daring.

Sekarang setelah new normal memang anak-anak sudah memasuki sekolah tatap muka kembali tetapi tetap saja ada batasan-batasan, yang harus dipatuhi. Itulah yang menjadi tantangan bagi guru PJOK. Dengan keterbatasan tersebut Kepala sekolah sangat menyarankan pelajaran PJOK harus tetap di ajarkan walaupun di masa new normal dan prestasi anak tetap menjadi prioritas, dengan tujuan pembelajaran PJOK yang mengarahkan siswa terhadap perilaku hidup sehat memungkinkan siswa bisa menjaga kesehatan mereka dengan berolahraga untuk mencegah terserang virus Covid-19 ataupun penyakit lainnya.

Wawancara Guru PJOK

Wawancara dilakukan pada tanggal 15 Januari 2022 dengan narasumber guru PJOK SMK PGRI Sumber Agung. Jawaban dari guru PJOK menyatakan karena sekolah ini sudah belajar secara tatap muka dengan mematuhi protokol kesehatan metode yang di terapkan adalah metode luring dengan dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada semaksimal mungkin untuk dapat terlaksananya pelajaran PJOK.

Guru PJOK juga menyampaikan pembelajaran tatap muka lebih efektif dibandingkan pelajaran secara daring. Untuk partisipasi peserta didik sangat antusias dikarenakan mereka bisa berolahraga seperti biasanya dan langsung mempraktekkan materi yang disampaikan. Disaat sebelum new normal kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan di luar rumah sementara disaat masa new normal diberlakukan kegiatan olahraga sudah mulai boleh dilakukan diluar rumah dengan dengan persiapan harus mematuhi protokol kesehatan walaupun masih banyak olahraga yang dibatasi.

Dengan pelajaran PJOK sebagai aktifitas fisik mampu membuat siswa aktif, kreatif baik fisik, motorik, jasmani karena pada masa ini (pendemi) siswa sangat sedikit sekali bergerak. Berikutnya, siswa diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat karena didalam pendidikan jasmani itu termasuk ruang lingkup yang memiliki pola hidup sehat. Dalam kehidupan new normal, physical distancing pengelolaan kegiatan praktik pendidikan jasmani hendaknya yang mengandung unsur keamanan dengan cara menjaga jarak aman sehingga tidak terjadi kontak fisik yang mengakibatkan penyebaran virus.

Aktivitas Pembelajaran PJOK

Beberapa materi praktik PJOK yang menyebabkan kontak fisik, seperti materi pencak silat, sepak bola, renang, bola voli, bola basket dan olahraga lainnya. Sebenarnya, bisa saja materi ini disampaikan pada pelaksanaan teknik dasar saja tanpa bermain. Tentu hal itu akan menimbulkan rasa kecewa pada siswa karena harapan dengan adanya

kehidupan pada masa *physical distancing* memberikan batasan-batasan kepada mereka dalam melakukan aktifitas gerak. Tugas serta peran penting seorang guru untuk membuat semua siswa bukan hanya pada anak yang berbakat dan senang berolahraga saja dengan materi PJOK melainkan semua siswa dan siswi dalam melakukan kegiatan olahraga melalui mata pelajaran PJOK.

Demi mengantisipasi terjadinya kontak fisik, ada baiknya seorang guru harus bertindak cepat dan kreatif dalam menyampaikan semua materi yang berkaitan dengan kontak fisik ini, apakah melalui modifikasi dengan permainan yang tidak ada unsur kontak fisiknya tetapi tetap pada kaedahnya bagaimana pelaksanaan beberapa teknik dasar dalam olahraga tersebut.

Selanjutnya dalam permainan bola basket, bentuk permainannya dimodifikasi dengan permainan yang lebih kompetitif, namun bukan bertanding secara konvensional. Misalnya *shooting competition, lay-up racing, dribble racing* dan *skill challenge*. Kesemua variasi permainan basket ini tanpa terjadi kontak fisik. Selama pembelajaran praktek penjas, pasti menggunakan berbagai peralatan olahraga. Diantaranya bola kaki, bola basket, ring, matras, dan peralatan yang lain pada masa *new normal* semua peralatan dan lapangan tersebut harus disterilkan dengan penyemprotan cairan disinfektan. Penyemprotan dilakukan saat sebelum maupun sesudah digunakan.

Meskipun pelaksanaan yang begitu sangat rumit tapi inilah

tantangan seorang guru PJOK dalam menghadapi situasi pembelajaran pada masa new normal. Selanjutnya, perlu diperhatikan pula pakaian olahraga yang digunakan untuk praktik. Selama ini pakaian yang telah digunakan, biasanya akan disimpan ke dalam tas, atau dimasukkan ke laci meja. Dimasa praktek PJOK new normal, sebaiknya baju olahraga yang baru dipakai, dimasukkan ke kantong plastik lalu dikumpul diwadah yang tertutup (misalnya ember dengan penutup). Lalu embernnya diletak di luar kelas. Agar mudah saat pengambilannya, sebaiknya setiap kantung plastik diberi nama setiap siswa.

Kemudian, sebelum dan sesudah melakukan aktifitas praktek PJOK, siswa diwajibkan mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan *hand sanitizer*. Siswa juga diwajibkan membawa handuk kecil dan tumbler minuman masing-masing. Berikutnya, disiapkan juga *hand sanitizier* di setiap kelas. Sehingga kebersihan tangan siswa semakin terjaga.

Ditinjau dari segi solusi mengatasi pembelajaran tatap muka, masalah yang sangat perlu mendapat perhatian yang serius dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK yaitu terkait dengan pemakaian masker. Apakah dengan memakai masker akan mengganggu sistem pernafasan siswa. Apalagi ketika pergerakan siswa dalam intensitas yang tinggi. Sudah pasti membutuhkan hirupan oksigen yang cukup banyak. Tentu pemakaian masker dapat mengganggu proses pernafasan siswa. Untuk itu, topik ini perlu mendapat kajian dan diskusi yang lebih dalam lagi.

Simpulan

Persiapan kegiatan belajar dan mengajar mata pelajaran PJOK yang dilakukan melalui kebijakan pada masa new normal perlu diatur cara terbaik bagaimana proses pembelajaran New Normal. Praktik pembelajaran PJOK diharapkan tetap mengacu pada aturan dan himbuan pemerintah dalam penerapan protokol Covid-19 dalam menyongsong kehidupan normal baru.

Dalam pelaksanaan aktiivitas praktik PJOK di SMK PGRI, akan terjadi beberapa aspek yang terkait dengan penerapan protokol Covid-19 tentang kesehatan, pelaksanaan dan kebersihan. Diantaranya interaksi kontak fisik antar siswa, penggunaan peralatan olahraga, dan proses pergantian seragam olahraga serta dampak pemakaian masker terhadap sistem pernafasan pada saat melakukan aktivitas fisik olahraga dalam ranah Pendidikan Jasmani.

Saran

Dalam masa era *new normal* pasti pembelajaran di sekolah juga mengalami banyak perubahan dan batasan, maka yang perlu diperhatikan dalam aktifitas pendidikan jasmani yaitu sebagai berikut:

- 1) Melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan juga sangat penting dilakukan oleh anak-anak pada masa pandemi Covid 19. Orang tua dapat mengajak anak-anak untuk melakukan aktivitas fisik sederhana yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak. Makin sering anak melakukan fisik, keadaan tubuh akan selalu terjaga dan membuat tubuh anak menjadi lebih

bugar, selain itu juga dapat menurunkan risiko anak tertular berbagai macam penyakit.

- 2) Kemampuan guru dalam berinovasi merancang, dan meramu materi, metode pembelajaran, dan aplikasi apa yang sesuai dengan materi dan metode pembelajaran PJOK akan membuat pembelajaran lebih menarik. Perencanaan pembelajaran baik daring maupun luring pada masa pandemi harus tetap mematuhi protokol kesehatan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan bersama.

Daftar Pustaka

- Apriyanto, R., & Adi, S. (2021). Effectiveness of online learning and physical activities study in Physical education during Pandemic Covid 19. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 64–70.
- Diciano, J., Mateo, W., Junior, R. J., Versoza, J. I., & Tindowen, D. J. (2021). Students' experiences in learning physical education in an online environment. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(3), 140-154. [https://doi.org/10.25299/es:ijop.e.2021.vol2\(3\).7792](https://doi.org/10.25299/es:ijop.e.2021.vol2(3).7792)
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19 Achmad. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199. <https://doi.org/DOI:10.5281/zenodo.3892262>
- Megawanti, P., Megawati, E., & Nurkhafifah, S. (2020). Persepsi Peserta Didik terhadap PJJ pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(2), 75–82.
- Pambudi, M. I., Winarno, M., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Malang*, 4(1), 110–116. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp>
- Putri, R. S., Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Wijayanti, L. M., & Hyun, C. C. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on online home learning: An explorative study of primary schools in Indonesia. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 4809–4818.
- Pratama, H. (2022). Deteksi Konten Media Edukasi You Tube Sebagai Pemanfaatan Sumber

- Belajar Pendidikan Jasmani Di Mi Roudhotul Tholibin Pisang Indah. *Jurnal A-Hikmah Way Kanan*. Vol. 1 No. 1. 28 – 38.
- Schembri, R., Coppola, R., Tortella, P., Lipoma, M. (2021). Reflections that know of “new normal”: the complex role of physical educators during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol 21 (Supplement issue 1), Art 88 pp 714 – 718. DOI: 10.7752/jpes.2021.s1088
- Septian, R., Sukarmin, Y,. (2020). The Influence of Physical Education in Virtual Environment Towards Students Activity in the New Normal Era : Student & Teacher Perceptions. *Proceedings of the 4th International Conference on Sports Sciences and Health (ICSSH 2020)*. Advances in Health Sciences Research, volume 36.
- Sheldrick, M., Maitland, C., Mackintosh, K., Rosenberg, M., Griffiths, L., Fry, R., & Stratton, G. (2019). Associations between the Home Physical Environment and Children’s Home-Based Physical Activity and Sitting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 4178. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214178>
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*.
- Tiberi, M., & Piepoli, M. F. (2019). Regular physical activity only associated with low sedentary time increases survival in post myocardial infarction patient. *European Journal of Preventive Cardiology*, 26(1), 94–96. <https://doi.org/10.1177/2047487318811180>
- Widiyanto, W.E., Fepriyanto, A., Prasetyo, A.D.(2021). The Teaching of Physical Education Amidst The Covid-19 Pandemic. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*. 4(2) 248-262. Doi <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1>