

BAB II

**DAMPAK PEMBELAJARAN DARING PENDIDIKAN JASMANI
TERHADAP SISWA PADA MASA PANDEMI COVID 19**

A. Kajian Teori

1. Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani

Belajar dan pembelajaran adalah dua hal yang saling berhubungan erat atau tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan edukatif. belajar dan pembelajaran dikatakan sebuah bentuk edukatif yang menjadikan adanya suatu interaksi antara guru dengan siswa, pada dasarnya mengatakan bahwa siswa lahir telah membawa bakat dan potensi-potensi yang cenderung kepada kebaikan dan kebenaran. Potensi-potensi tersebut pada hakikatnya yang akan dapat berkembang dalam diri seorang anak. Maknanya adalah, dalam pendidikan memandang seorang anak akan dapat mengembangkan potensi-potensi baik yang telah dibawanya sejak lahir melalui Pendidikan atau belajar.

Undang-Undang Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) menyebutkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar (Syaiful Sagala, 2011: 62). Sementara Pambudi (2014: 50) mengatakan bahwa suatu proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila dalam diri sebagian besar hingga seluruh peserta didik mengalami perubahan perilaku yang positif. Pembelajaran merupakan suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran (Hamalik, 2017: 57).

Proses pembelajaran adalah suatu usaha untuk membuat siswa belajar, sehingga situasi tersebut merupakan peristiwa belajar artinya usaha untuk terjadinya perubahan tingkah laku dari siswa tersebut. Perubahan tingkah laku ini dapat terjadi dikarenakan adanya suatu interaksi antara siswa dengan lingkungannya. Gagne (1998:119) mengatakan bahwa terjadinya perubahan tingkah laku tergantung pada dua faktor, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam itu yang mempengaruhi belajar siswa adalah kondisi/keadaan baik jasmani maupun rohani siswa sendiri, serta faktor rohaniah/faktor psikologis seperti bakat, motivasi, dan sikap siswa. Faktor dari luar yang mempengaruhi belajar siswa yaitu faktor lingkungan sosial dan non sosial, termasuk faktor sosial seperti guru, teman sekolah, sedangkan faktor non sosial seperti gedung sekolah, lingkungan keluarga serta waktu belajar yang digunakan. Belajar merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang agar dapat mencapai kompetensi yang diinginkan. Melalui proses belajar seseorang dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang lebih baik. Proses belajar pada dasarnya dilakukan untuk meningkatkan kemampuan atau kompetensi personal (Pribadi, 2009:21).

Menurut Sadiman, dkk., (1986:2) “Belajar (learning) adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak ia masih bayi sampai ke liang lahat nanti.” Belajar dapat terjadi di rumah, di sekolah, di tempat kerja, di tempat ibadah, dan di masyarakat, serta berlangsung dengan cara apa saja, dari apa, bagaimana, dan siapa saja. Salah satu tanda seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut meliputi perubahan pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotor), dan perubahan sikap atau tingkah laku (afektif)

Menurut Pribadi (2009:10) menjelaskan bahwa, “Pembelajaran adalah proses yang sengaja dirancang untuk

menciptakan terjadinya aktivitas belajar dalam individu. Sedangkan pembelajaran menurut.” Sedangkan menurut Gegne (dalam Pribadi, 2009:9) menjelaskan “pembelajaran adalah serangkaian aktivitas yang sengaja diciptakan dengan maksud untuk memudahkan terjadinya proses belajar.” Pembelajaran (instruction) adalah suatu usaha untuk membuat peserta didik belajar atau suatu kegiatan untuk membelajarkan peserta didik (Warsita, 2008:85).

Pengertian lain, pembelajaran adalah usaha-usaha yang terencana dalam memanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar dalam diri peserta didik (Sadiman dkk, 1986:7). Sedangkan menurut Depdiknas (dalam Warsita, 2008:85) “Dalam UU No.20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 1 Ayat 20, Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.”

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa proses berubahnya tingkah laku yang disebabkan karena pengalaman dan latihan adalah aktivitas guru sebagai pengajar dan aktivitas siswa sebagai pembelajar. Perubahan perilaku tersebut dapat berupa mental maupun fisik. Dalam kegiatan pembelajaran terdapat aktivitas mengajar guru dan belajar siswa, antara aktivitas mengajar guru dan aktivitas belajar siswa itulah yang disebut sebuah interaksi pembelajaran. Kata pembelajaran merupakan perpaduan dari dua kata aktivitas belajar dan mengajar. Aktivitas belajar secara metodologis cenderung lebih dominan pada siswa, sementara itu mengajar secara instruksional dilakukan oleh guru.

Jadi istilah pembelajaran adalah suatu penyederhanaan dari kata belajar dari kata belajar dan mengajar. Proses belajar mengajar ataupun kegiatan belajar mengajar. Kata ataupun istilah pembelajaran dan penggunaannya itu masih tergolong baru, yang mulai populer semenjak lahirnya Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003. Menurut Undang-Undang ini, pembelajaran dimaknai

sebagai suatu proses interaksi siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

1) Pengertian Pembelajaran Daring

Daring adalah singkatan dari dalam jaringan, yaitu istilah yang digunakan sebagai pengganti kata online yang sering orang Indonesia gunakan dalam penggunaan aktivitas yang berkaitan dengan jaringan internet. Daring adalah terjemahan dari istilah online yang bermakna tersambung ke dalam jaringan internet. Oleh sebab itu maka kita bisa mengartikan bahwa pembelajaran daring adalah proses pembelajaran dalam bidang pendidikan yang dilakukan memanfaatkan sistem komunikasi jarak jauh menggunakan komputer dalam jaringan internet tanpa adanya tatap muka secara nyata. Pada masa pandemi ini pembelajaran dilakukan secara daring, dengan memanfaatkan berbagai media pembelajaran.

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Model pembelajaran ini membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh sehingga mengurangi hambatan yang mungkin terjadi di dunia nyata. Pembelajaran daring di masa pandemi dilakukan untuk mengurangi resiko penularan penyakit pada saat proses pembelajaran berlangsung, secara esensial model pembelajaran ini mengoptimalkan interaksi antar siswa dan tenaga pengajar tanpa menghilangkan prinsip pendidikan.

Pembelajaran dirumah atau daring dengan bantuan media pembelajaran mengakibatkan peserta didik kurang termotivasi, cepat bosan, kurang berolahraga, dan memerlukan biaya yang lebih besar untuk melakukan pembelajaran. Motivasi peserta didik khususnya dalam pembelajaran PJOJ akan menurun apabila

penugasan hanya berbentuk materi dan menjawab soal. Dengan kurangnya motivasi, peserta didik akan malas belajar maupun malas melakukan aktivitas PJOK lainnya. Dengan kurangnya melakukan aktivitas PJOK peserta didik akan kehilangan kebugaran jasmani dan menurunnya imunitas tubuh. Kebugaran jasmani dan imunitas tubuh yang kurang akan mengakibatkan peserta didik mudah terkena berbagai macam penyakit atau virus. Selain itu Kebugaran jasmani dan imunitas tubuh sangat di perlukan dalam dunia pendidikan, guna memperlancar aktivitas peserta didik dalam melakukan pembelajaran.

Kebugaran jasmani dan motivasi yang baik akan mengakibatkan peserta didik mudah dalam melakukan pembelajaran, aktifitas fisik, dan membuat seseorang lebih siap dalam menerima tugas dan menampilkan penampilan yang lebih optimal. Pada masa pandemi seperti sekarang ini peserta didik dihimbau agar melakukan kegiatan olahraga setiap harinya agar imunitas tubuh bertambah kuat. Namun tetap harus menjalankan protokol kesehatan yang berlaku agar tidak mengakibatkan keadan yang tidak diinginkan.

Perkembangan teknologi informasi memiliki pengaruh besar terhadap perubahan dalam setiap bidang. Salah satunya ialah perubahan pada bidang pendidikan. Teknologi dapat dimanfaatkan dalam kegiatan proses belajar mengajar, yang dapat dikatakan merupakan pergantian dari cara konvensional menjadi ke modern. (Gheytsi, Azizifar & Gowhary (dalam Khusniyah dan Hakim, 2019:21) menyebutkan bahwa beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya teknologi memberikan banyak pengaruh positif terhadap pembelajaran. Internet telah dipadukan menjadi sebuah alat yang digunakan untuk melengkapi aktivitas pembelajaran (Martins,2015).

Menurut Santika (2020:12) Pembelajaran daring atau dalam jaringan adalah terjemahan dari istilah online yang bermakna tersambung ke dalam jaringan komputer. Dengan kata lain pembelajaran antara peserta didik dan guru tanpa pembelajaran tatap muka tetapi memakai jaringan internet (online) dari tempat yang berdeda-beda. Sejalan dengan Rigianti (2020: 298) mengatakan bahwa “pembelajaran daring sepenuhnya bergantung pada akses jaringan internet”. Disebabkan jaringan itu mampu terhubung langsung dan memiliki cakupan global (luas). Melalui internet, peserta didik mampu berpartisipasi dalam banyak studi tanpa batasan. Pembelajaran daring juga dapat diadakan dan diikuti secara gratis maupun berbayar”.

Unsur-unsur pada pembelajaran secara daring diantaranya adalah guru, peserta didik, teknologi pembelajaran yang sesuai materi dan memakai media pembelajaran. Dalam memahami kesiapan belajar daring peserta didik, guru bukan hanya dapat memberikan pembelajaran secara daring jauh lebih baik tetapi juga untuk meningkatkan pengalaman pembelajaran daring (Chung, Subramaniam, & Dass, 2020:49).

Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas (Sofyana & Abdul, 2019:82).

Pemanfaatan teknologi dan komunikasi di indonesia semakin marak digunakan dalam pembelajaran di sekolah mengingat banyaknya aktifitas pembelajaran yang berbasis daring yang menggunakan jaringan internet sebagai alat bantu dalam kegiatan

belajar mengajar antara guru dengan siswa. Mustofa, dkk, (2019) pembelajaran daring adalah salah satu metode pembelajaran online atau dilakukan melalui jaringan internet. Istilah daring merupakan *akronim* dari “dalam jaringan“ yaitu suatu kegiatan yang dilaksanakan dengan sistem daring yang memanfaatkan internet. Menurut Bilfaqih & Qomarudin (2015:1) “pembelajaran daring merupakan program penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau kelompok target yang masif dan luas”.

Thorme dalam Kuntarto (2017:102) “pembelajaran daring adalah pembelajaran yang menggunakan teknologi multimedia, kelas virtual, CD ROM, streaming video, pesan suara, email dan telepon konferensi, teks online animasi, dan video streaming online”. Sementara itu Rosenberg dalam Alimuddin, Tawany & Nadjib (2015:338) menekankan bahwa e-learning merujuk pada penggunaan teknologi internet untuk mengirimkan serangkaian solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

Menurut Almuddin. Tawany & Nadjib (2015:338) menekankan bahwa *e-learning*, terujuk pada penggunaan teknologi internet untuk mengirimkan serangkain solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. “Pembelajaran daring merupakan program penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau klompok target yang massif dan luas” Bilfaqih dan Qomarudin (2015:1). Sementara itu menurut Permendikbud.No.109/2013 pendidikan jarak jauh adalah proses belajar mengajar yang dilakukan secara jarak jauh melalui penggunaan berbagai media komunikasi.

Penggunaan teknologi mobile mempunyai sumbangan besar dalam lembaga pendidikan, termasuk di dalamnya adalah pencapaian tujuan pembelajaran daring/jarak jauh. Berbagai media juga dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan

pembelajaran secara daring misalnya menggunakan layanan *Google Classroom* dan aplikasi pesan instan seperti WhatsApp bahkan dapat dilakukan melalui media sosial seperti facebook dan intagram, selain itu dapat menghubungkan siswa dengan sumber belajarnya (pakar/instruktur, perpustakaan) yang secara fisik terpisah atau bahkan berjauhan namun dapat saling berkomunikasi, berinteraksi atau berkolaborasi secara langsung dan secara tidak langsung.

Fasilitas daring LMS sudah sejak lama digandrungi penggiat *E-learning*, sudah banyak perguruan tinggi dan sekolah menggunakan platform ini, dan yang paling populer adalah *Moodle*. Aplikasi open source ini terbilang cukup lengkap untuk sebuah kelas daring mulai dari membuat *course*, manajemen kelas, siswa, materi dan bahan ajar, sampai ujian online bisa dilaksanakan dengan LMS dan saat ini Moodle merupakan sistem wajib dalam SPADA Indonesia yang digunakan oleh seluruh pendidikan di Indonesia. Selain *Moodle* banyak sistem sejenis yang bertebaran dijagad maya antara lain *Google Classroom*, *Edmodo*, *Schoology* dan masing-masing platform memiliki keunggulan dan kekurangan yang bisa menjadi alternatif dalam pelaksanaan pembelajaran kelas *E-learning*.

Istilah *luring* adalah *akronim* dari 'luar jaringan', terputus dari jaringan komputer (Kamus Bahasa Indonesia Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016). Misalnya belajar melalui buku pegangan siswa atau pertemuan langsung. Adapun jenis kegiatan Luring yakni menonton TVRI sebagai pembelajaran, siswa mengumpulkan karyanya berupa dokumen,, karena kegiatan luring tidak menggunakan jaringan internet dan komputer, melainkan media lainnya. Penggunaan teknologi mobile mempunyai sumbangan besar dalam lembaga pendidikan, termasuk di dalamnya adalah pencapaian tujuan pembelajaran

daring/jarak jauh. Berbagai media juga dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran secara daring misalnya menggunakan layanan *Google Classroom* dan aplikasi pesan instan. Namun terkadang kita di Indonesia masih banyak terdapat daerah yang kurang dalam hal jaringan internet seperti daerah plosok atau jauh dari kota, pasti akan sangat sulit untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran daring pada masa pandemi Covid.

2) Tujuan Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring merupakan salah satu kebijakan pemerintah dalam pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease-19* di bidang pendidikan. Pelaksanaan pembelajaran daring bertujuan untuk menggantikan pengalaman belajar tatap muka secara langsung di kelas. E-learning mempermudah interaksi antara peserta didik dengan bahan atau materi pelajaran. Peserta didik dapat saling berbagi informasi atau pendapat mengenai berbagai hal yang menyangkut pelajaran atau kebutuhan pengembangan diri peserta didik. Kemudian guru juga dapat menempatkan bahan-bahan belajar dan tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh peserta didik di tempat tertentu di dalam *web* maupun aplikasi lainnya untuk diakses oleh peserta didik. Guru dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengakses bahan belajar tertentu maupun soal-soal ujian yang hanya dapat diakses oleh peserta didik sekali saja dan dalam rentan waktu tertentu.

3) Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Daring

Kelebihan pembelajaran daring/e-Learning Kelebihan pembelajaran daring/*e-learning* menurut Hadisi dan Muna (2015, hlm. 130) adalah:

- a. Biaya, *e-learning* mampu mengurangi biaya pelatihan. Pendidikan dapat menghemat biaya karena tidak perlu

mengeluarkan dana untuk peralatan kelas seperti penyediaan papan tulis, proyektor dan alat tulis.

- b. Fleksibilitas waktu *e-learning* membuat pelajar dapat menyesuaikan waktu belajar, karena dapat mengakses pelajaran kapanpun sesuai dengan waktu yang diinginkan.
- c. Fleksibilitas tempat *e-learning* membuat pelajar dapat mengakses materi pelajaran dimana saja, selama komputer terhubung dengan jaringan Internet.
- d. Fleksibilitas kecepatan pembelajaran *e-learning* dapat disesuaikan dengan kecepatan belajar masing-masing siswa.
- e. Efektivitas pengajaran *e-learning* merupakan teknologi baru, oleh karena itu pelajar dapat tertarik untuk mencobanya juga didesain dengan instructional design mutakhir membuat pelajar lebih mengerti isi pelajaran.
- f. Ketersediaan *On-demand E-Learning* dapat sewaktu-waktu diakses dari berbagai tempat yang terjangkau internet, maka dapat dianggap sebagai “buku saku” yang membantu menyelesaikan tugas atau pekerjaan setiap saat.

Adapun kelebihan pembelajaran daring/*e-learning* menurut Seno & Zainal (2019, hlm. 183) adalah:

- a. Proses log-in yang sederhana memudahkan siswa dalam memulai pembelajaran berbasis *e-learning*.
- b. Materi yang ada di *e-learning* telah disediakan sehingga mudah diakses oleh pengguna.
- c. Proses pengumpulan tugas dan pengerjaan tugas dilakukan secara online melalui *google docs* ataupun form sehingga efektif untuk dilakukan dan dapat menghemat biaya.
- d. Pembelajaran dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Sedangkan kelebihan pembelajaran daring menurut Hendri (2014, hlm. 24) diantaranya adalah:

- a. Menghemat waktu proses belajar mengajar.

- b. Mengurangi biaya perjalanan.
- c. Menghemat biaya pendidikan secara keseluruhan (infrastruktur, peralatan, buku-buku).
- d. Menjangkau wilayah geografis yang lebih luas e) Melatih pembelajar lebih mandiri dalam mendapatkan ilmu pengetahuan

Kekurangan pembelajaran daring/*e-learning* Kekurangan pembelajaran daring/*e-learning* menurut Hadisi dan Muna (2015, hlm. 131) antara lain:

- a. Kurangnya interaksi antara guru dan siswa bahkan antar-siswa itu sendiri yang mengakibatkan keterlambatan terbentuknya values dalam proses belajar-mengajar.
- b. Kecenderungan mengabaikan aspek akademik atau aspek sosial dan sebaliknya mendorong tumbuhnya aspek bisnis.
- c. Proses belajar dan mengajarnya cenderung ke arah pelatihan dari pada pendidikan.
- d. Siswa yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal.
- e. Tidak semua tempat tersedia fasilitas internet (mungkin hal ini berkaitan dengan masalah tersedianya listrik, telepon, ataupun komputer).

Adapun kekurangan pembelajaran daring/*e-learning* menurut Seno & Zainal (2019, hlm. 183) antara lain:

- a. Tampilan halaman login yang masih membutuhkan petunjuk lebih dalam.
- b. Materi yang diberikan kurang luas dan disajikan dalam bentuk Bahasa Inggris sehingga merepotkan dalam mempelajarinya.
- c. Adanya pengumpulan tugas yang tidak terjadwal serta tidak adanya pengawasan secara langsung atau face to face dalam pengerjaan tugas yang membuat pengumpulan tugas menjadi molor.

- d. Materi pembelajaran menjadi kurang dimengerti saat pembelajaran tidak ditunjang dengan penjelasan dari guru secara langsung.

Sedangkan kekurangan pembelajaran daring/*e-learning* menurut Munir dalam Sari (2015, hlm. 28) adalah:

- a. Penggunaan *e-learning* sebagai pembelajaran jarak jauh, membuat peserta didik dan guru terpisah secara fisik, demikian juga antara peserta didik satu dengan lainnya, yang mengakibatkan tidak adanya interaksi secara langsung antara pengajar dan peserta didik. Kurangnya interaksi ini dikhawatirkan bisa menghambat pembentukan sikap, nilai (*value*), moral, atau sosial dalam proses pembelajaran sehingga tidak dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Teknologi merupakan bagian penting dari pendidikan, namun jika lebih terfokus pada aspek teknologinya dan bukan pada aspek pendidikannya maka ada kecenderungan lebih memperhatikan aspek teknis atau aspek bisnis/komersial dan mengabaikan aspek pendidikan untuk mengubah kemampuan akademik, perilaku, sikap, sosial atau keterampilan peserta didik.
- c. Proses pembelajaran cenderung ke arah pelatihan dan pendidikan yang lebih menekankan aspek pengetahuan atau psikomotor dan kurang memperhatikan aspek afektif.
- d. Pengajar dituntut mengetahui dan menguasai strategi, metode atau teknik pembelajaran berbasis TIK. Jika tidak mampu menguasai, maka proses transfer ilmu pengetahuan atau informasi jadi terhambat dan bahkan bisa menggagalkan proses pembelajaran.
- e. Proses pembelajaran melalui *e-learning* menggunakan layanan internet yang menuntut peserta didik untuk belajar mandiri

tanpa menggantungkan diri pada pengajar. Jika peserta didik tidak mampu belajar mandiri dan motivasi belajarnya rendah, maka ia akan sulit mencapai tujuan pembelajaran.

- f. Kelemahan secara teknis yaitu tidak semua peserta didik dapat memanfaatkan fasilitas internet karena tidak tersedia atau kurangnya komputer yang terhubung dengan internet.
- g. Jika tidak menggunakan perangkat lunak sumber terbuka, bisa mendapatkan masalah keterbatasan ketersediaan perangkat lunak yang biayanya relatif mahal.
- h. Kurangnya keterampilan mengoperasikan komputer dan internet secara lebih optimal

4) Prinsip dan Karakteristik Pembelajaran Daring

Menurut Bilfaqih dan Qomarudin (2015:6), “Secara umum, agar menghasilkan pembelajaran daring yang bermutu tinggi, prinsip-prinsip utama berikut harus diikuti, yaitu:

- a. Identifikasi capaian pembelajaran maupun pelatihan bagi peserta pendidikan, termasuk aspek sikap, keterampilan dan pengetahuan.
- b. Pastikan bahwa strategi penilaian konsisten dengan hasil belajar.
- c. Menyusun kegiatan belajar secara bertahap supaya peserta didik mampu fokus pada sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang terbangun selama proses pembelajaran.
 - 1. Menyajikan materi yang mendukung belajar aktif.
 - 2. Dalam durasi pembelajaran, pengetahuan dibangun mulai dari yang mendasar lalu meningkat menuju keterampilan pada tingkat yang tinggi seperti aplikasi, integrasi dan analisis.
 - 3. Memastikan adanya keseimbangan antara pendidik yang ada untuk memberikan materi, interaksi sosial, tantangan atau beban kognitif.

Bersamaan dengan itu, sesuai dengan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 mengenai Melaksanakan Kebijakan Pendidikan (Covid-19) dalam Keadaan Darurat Penularan Virus Corona, yaitu:

1. Memperhatikan peserta didik, tenaga pendidik, kepala dinas pendidikan dan seluruh jajaran Dinas Pendidikan kesehatan maupun keselamatan fisik dan mental.
2. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran secara daring dirancang untuk memberikan peserta didik pengalaman belajar berharga tanpa dibebani oleh persyaratan untuk menyelesaikan semua capaian kurikulum
3. Pelaksanaan pembelajaran secara daring terfokus pada kecakapan hidup pendidikan, termasuk konten tentang pandemic Covid-19.
4. Menurut usia dan tingkat pendidikan, latar belakang karakter, budaya dan jenis peserta didik termasuk materi pembelajaran.
5. Kegiatan dan pengerjaan tugas selama melaksanakan pembelajaran daring bisa berbeda menurut wilayah, satuan pendidikan serta minat yang termasuk pertimbangan penggunaan fasilitas pembelajaran daring.
6. Dalam proses pelaksanaan pembelajaran daring akan langsung mendapat umpan balik dan berguna bagi guru tanpa memberi skor.
7. Menumbuhkan interaksi dan komunikasi positif antara guru dan orang tua/wali.

5) Metode dan Media Pembelajaran Daring

Paisal (2020:42) menyatakan media sosial merupakan media online yang memudahkan pengguna untuk berkomunikasi, berpartisipasi, dan berbagi. Jenis media sosial di Indonesia yang

sangat populer, antara lain: facebook, WhatsApp, Youtube, Flickr, Instagram, Twitter, Webblog, dan LinkedIn (Kuntarto, 2017:101). Pembelajaran jarak jauh dilakukan memakai media sosial WhatsApp group menjadi alat untuk berkomunikasi. Pertama guru memberikan materi kepada semua peserta didiknya yang masuk dalam group tersebut, kemudian guru memberikan intruksi untuk mengerjakan soal mengenai materi tersebut.

Setelah materi itu dikerjakan, orang tua atau wali kembali melaporkan kerjaan anaknya melalui media WhatsApp group. Saat melaporkan pekerjaan rumah harus mencantumkan nama agar guru bisa dengan gampang memberikan penilaian kepada peserta didik dalam kelompok. Pada saat belajar melalui WhatsApp group tidak hanya mengandalkan kiriman foto. Tetapi mampu menggunakan atau mengirim catatan / perekam suara antara siswa dan guru. Perekam suara barangkali dipakai peserta didik menyampaikan pendapatnya atau sama-sama tegur sapa antara peserta didik maupun guru dengan peserta didik.

Menurut Hutami dan Nugraheni (2020:129), prosedur yang dipakai guru pada pelaksanaan daring adalah:

1. Metode bermain, guru meminta anak supaya bermain membuat bendera merah putih. Anak-anak menyiapkan bahan dan alat-alatnya kemudian anak mengikuti langkah-langkah pembuatan bendera setelah selesai hasil di share pada WhatsApp group.
2. Metode bercakap-cakap, guru menggunakan fitur panggilan video di WhatsApp group untuk berkomunikasi dengan anak mengenai tata cara menjaga kesehatan pada masa Covid-19.
3. Metode bercerita, guru meminta anak bercerita mengenai kegiatan dirumah memakai rekaman vidio atau zoom meeting.

4. Metode demonstrasi, guru mempersilahkan anak membuat rumah gadang menggunakan bahan dan alat yang ada dirumah. Guru memperagakan runtunan tata cara membuat rumah gadang. Sehabis selesai melaporkan foto atau vidionya menggunakan WhatsApp group kelas.
5. Proses pemberian tugas, guru mengasih lembar kerja supaya anak mencontoh tulisan “tanah airku”. Selepas selesai mencontoh tulisan setelah itu melaporkan hasilnya dengan WhatsApp group.

2. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Makna pendidikan secara sederhana dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaan. Pendidikan pada hakekatnya merupakan usaha manusia melestarikan hidupnya. Pendidikan sebagai sarana sosialisasi merupakan kegiatan manusia yang melekat dalam kehidupan masyarakat, sehingga usia pendidikan hampir sama dengan usia manusia dalam berbagai rentang peradaban. (Wardiman Djojonegoro: 1996: 1) (Heriyansyah, 2018).

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Hasil belajar merupakan keterampilan keterampilan yang dikuasai oleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari penguasaan siswa terhadap materi yang telah diajarkan. Sudjana (2009:22) berpendapat bahwa “hasil belajar adalah kemampuankemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.” (Risyanto, 2018).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani yang desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif, karenanya pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh–jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga dominan kependidikan: psikomotor, kognitif, afektif. Pendidikan jasmani diharapkan mampu menciptakan tubuh yang baik bagi pikiran atau jiwa. Menurut Aip Syarifudin, dkk (dalam Nurhadi Santoso, 2009:3) Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan. Sedangkan menurut Arma Aboellah (dalam Guntur, 2009:15) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuro muscular, intelektual dan emosional.

Menurut Subagiyo dkk (2008: 18) ” pendidikan jasmani adalah latihan jasmani yang dimanfaatkan, dikembangkan, dan didayagunakan dalam pendidikan”. Pendidikan jasmani mengemban nilai pendidikan, sebab tujuan yang ingin dicapai selaras dengan tujuan pendidikan pada umumnya. Karena itu, pelaksanaannya pun selalu memperhatikan praktik-praktik yang bersifat mendidik. Melalui aneka pengalaman belajar berupa

aktivitas jasmani yang terpilih, baik berupa bermain maupun kegiatan olahraga, upaya itu dilakukan secara terencana dan teratur untuk mencapai tujuan yang diharapkan Resty Gustiawati (2015:78).

Menurut Aip Syarifudin, dkk (dalam Nurhadi Santoso, 2009:3) Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut Arma Aboellah (dalam Guntur, 2009:15) menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuro muscular, intelektual dan emosional.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah usaha sadar yang dilakukan guru untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, kemampuan berpikir dan sikap positif melalui berbagai bentuk aktivitas permainan, olahraga, pendidikan kesehatan sehingga anak dapat menjalani pola hidup sehat sepanjang hayatnya dan membentuk kepribadian individu yang intelektual dan kepribadian social guna tujuan pendidikan nasional.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terbaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang

Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan 12 Buku Pedoman Guru Kurikulum 2014 motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikapmental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

b. Dasar Falsafah Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan

Jasmani yaitu:

- 1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa
- 2) Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya
- 3) Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek

Untuk meneliti aspek penting dari penjas, dasar-dasar pemikiran seperti berikut perlu di pertimbangka sebagai berikut:

1) Kebugaran dan Kesehatan jasmani

Kebugaran dan kesehatan akan di capai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban kerja yang cukup berat serta dilakukan dalam jangka waktu yang cukup secara teratur, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Sistem peredaran darah dan pernafasan akan bertambah baik dan efisien, didukung oleh system kerja penunjang lainnya.

Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelentukannya. Demikian juga dengan beberapa kemampuan motorik seperti kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup yang sehat. Dengan kesadaran anak akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya, dan akan tetap dilakukannya di sepanjang hayatnya. Sikap itulah yang kemudian akan membawa anak pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin, yang disebut dengan istilah *wellness*. Konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak didik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik dalam arti pemahaman maupun prakteknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup juga kesejahteraan mental, moral dan spiritual. Tandatangan adalah anak lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman, dan tenang dalam kehidupan sehari-harinya.

2) Keterampilan Fisik

Keterlibatan anak dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan. Keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar misalnya berlari dan melempar serta keterampilan khusus seperti senam atau renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarah kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

3) Terkuasainya Konsep dan Prinsip Gerak

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang konsep dan prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Sebagai contoh, anak harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangannya

4) Kemampuan Berfikir

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh anak dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir anak. Namun demikian dapat ditegaskan disini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis anak ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya. Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan nalar anak dalam hal membuat keputusan. Taktik dan strategi yang melekat dalam berbagai permainan pun perlu dianalisis dengan baik untuk membuat keputusan yang cepat dan tepat. Secara tidak langsung, keterlibatan anak dalam kegiatan pendidikan

jasmani merupakan latihan untuk menjadi pemikir dan pengambil keputusan yang mandiri. Dalam kegiatan pendidikan jasmani banyak sekali adegan pembelajaran yang memerlukan diskusi terbuka yang menantang penalaran anak. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasarinya merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi-variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi anak untuk memikirkan pemecahannya.

5) Kepekaan Rasa

Olah rasa, pendidikan jasmani menempati posisi yang sungguh unik. Keegiatannya yang selalu melibatkan anak dalam kelompok kecil maupun besar merupakan wahana yang tepat untuk berkomunikasi dan bergaul dalam lingkup sosial. Dalam kehidupan sosial, setiap individu akan belajar untuk bertanggung jawab melaksanakan peranannya sebagai anggota masyarakat. Di dalam masyarakat banyak norma yang harus ditaati dan aturan main yang melandasinya. Melalui penjas, norma dan aturan juga dipelajari, dihayati dan diamalkan.

Untuk dapat berperan aktif, anak pun akan menyadari bahwa ia dan kelompoknya harus menguasai beberapa keterampilan yang diperlukan. Sesungguhnya bahwa kegiatan pendidikan jasmani disebut sebagai ajang nyata untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (*life skills*), agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat. Keterampilan yang dipelajari bukan hanya keterampilan gerak dan fisik semata, melainkan terkait pula dengan keterampilan sosial, seperti berempati pada orang lain, menahan sabar, memberikan respek dan penghargaan pada orang lain, mempunyai motivasi yang tinggi serta banyak lagi. Seorang ahli menyebut bahwa kesemua keterampilan diatas

adalah keterampilan hidup. Sedangkan ahli yang lain memilih istilah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

6) Keterampilan Sosial

Kecerdasan emosional atau keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan pengendalian diri. Dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin. Anak yang rendah kemampuan pengendalian dirinya biasanya ingin memecahkan masalah dengan kekerasan dan tidak merasa ragu untuk melanggar berbagai ketentuan. Pendidikan jasmani menyediakan pengalaman nyata untuk melatih keterampilan mengendalikan diri, membina ketekunan dan motivasi diri. Hal ini diperkuat lagi jika proses pembelajaran direncanakan sebaik-baiknya. Setiap adegan pembelajaran dalam permainan dapat dijadikan arena dialog dan perenungan tentang apa sisi baik buruknya suatu keputusan. Tak pelak, ini merupakan cara pembinaan moral yang efektif. Sebagai contoh, jika dalam sebuah proses penjas terjadi pertengkaran antara dua orang anak, guru bisa segera menghentikan kegiatan seluruh kelas dan mengundang mereka untuk membicarakannya. Sebab-sebab pertengkaran diteliti dan guru memancing pendapat anak tentang apa perlunya mereka bertengkar, selain itu mereka dirangsang untuk mencari pemecahan yang paling baik untuk kedua belah pihak.

7) Kepercayaan Diri

Melalui pendidikan penjas kepercayaan diri setiap individu anak akan berkembang jika, ketika anak berhasil mempelajari berbagai keterampilan gerak dan kemampuan tubuhnya, perasaan positif akan berkembang dan ia merasa optimis atau mampu untuk berbuat sesuatu. Dengan perasaan itu anak akan merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan

yang baik dan pada gilirannya akan mempengaruhi pula kualitas usahanya di lain waktu, agar sama seperti yang dicitrakannya. Bila siswa merasa gagal sebelum berusaha, keadaan ini disebut perasaan negatif, lawan dari perasaan positif

c. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Sejalan dengan pendapat diatas Mendikbut 413/U/1957, menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan individu secara *organic, neuro muscular*, intelektual dan emosional.

Pendidikan jasmani dan olahraga yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani dan olahraga adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

d. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan atau BSNP (2006: 2) menyebutkan ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang meliputi beberapa aspek berikut:

1) Aktivitas pengembangan

Komponen dari aktivitas pengembangan ini adalah mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.

2) Aktivitas senam

Hal yang termasuk dari aktivitas senam adalah ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.

3) Aktivitas air

Hal ini meliputi permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.

4) Permainan dan olahraga

Hal yang termasuk dari permainan dan olahraga adalah olahraga tradisional, permainan, atletik, kasti, rounders, sepakbola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor dan manipulatif, beladiri serta aktivitas lainnya.

5) Aktivitas ritmik

Hal ini biasanya di gemari oleh ibu-ibu yang sedang melakukan diet. Komponen yang termasuk kedalam aktivitas ritmik adalah gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.

6) Kesehatan

Hal ini meliputi kegiatan penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat. Selain itu, siswa juga diberikan edukasi tentang merawat lingkungan agar sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

7) Pendidikan luar sekolah

Kegiatan yang termasuk kedalam pendidikan luar sekolah yaitu piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.

Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi beberapa aspek yaitu aspek organik, neuromuskuler perseptual, kognitif, sosial dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Ada pun penjelasan aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1) Aspek Organik

Organik adalah untuk menjadikan sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya dan memiliki landasan untuk pengembangan keterampilannya, seperti: Meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan meningkatkan fleksibilitas tubuh.

2) Aspek Neuromuskuler

Aspek neuromuskuler adalah untuk meningkatkan keharmonisan antara saraf dan otot, meningkatkan gerak dasar lokomotor seperti:

- a. Melangkah
- b. Berjalan
- c. Berlari
- d. Melompat
- e. Meloncat
- f. Mendorong
- g. Berguling
- h. Menarik

mengembangkan gerak dasar non lokomotor seperti:

- a. Mengayun
- b. Meliuk

- c. Meregang
- d. Menekuk
- e. Menggantung
- f. membongkok)

mengembangkan gerak dasar manipulative seperti:

- a. memukul
- b. menendang
- c. menangkap
- d. menghentikan
- e. melempar
- f. mengubah arah
- g. menggulirkan)

serta dapat mengembangkan komponen fisik seperti:

- a. kekuatan
- b. daya tahan
- c. kecepatan
- d. kelincahan
- e. power

3) Aspek Perseptual

Ada pun aspek perseptual yaitu meliputi:

- a. mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat
- b. mengembangkan koordinasi gerak visual
- c. mengembangkan keseimbangan tubuh
- d. mengembangkan dominasi

4) Aspek kognitif

Aspek kognitif adalah mengembangkan kemampuan untuk menemukan sesuatu yaitu:

- a. memahami
- b. memperoleh pengetahuan
- c. mengambil keputusan

Aspek Sosial

- a. Aspek sosial berfungsi untuk menyesuaikan diri dengan orang lain
- b. mengembangkan kemampuan untuk pertimbangan dan keputusan dalam kelompok, berkomunikasi yang baik
- c. mengembangkan kemampuan bertukar pikiran
- d. evaluasi ide dalam kelompok
- e. mengembangkan kepribadian sikap.

5) Aspek Emosional

- a. emosional dapat mengembangkan respon terhadap aktivitas jasmani
- b. mengembangkan reaksi yang positif
- c. melepaskan ketegangan
- d. memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreatifitas.

3. Efektivitas Pembelajaran

Kata efektif berasal dari bahasa Inggris yaitu *effective* yang berarti berhasil atau sesuatu yang dilakukan berhasil dengan baik. Kamus ilmiah populer mendefinisikan efektivitas sebagai ketepatan penggunaan, hasil guna atau menunjang tujuan. Efektivitas merupakan suatu kondisi yang menunjukkan seberapa jauh suatu target yang sudah diraih oleh manajemen seperti kualitas, kuantitas, dan waktu. Yang mana target tersebut telah ditetapkan terlebih dahulu. Ada juga yang menjelaskan arti efektivitas adalah suatu tingkat keberhasilan yang dihasilkan oleh seseorang atau organisasi dengan cara tertentu sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Dengan kata lain, semakin banyak rencana yang berhasil dicapai maka suatu kegiatan dianggap semakin efektif.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), efektivitas adalah daya guna, keaktifan, serta adanya kesesuaian dalam suatu kegiatan antara seseorang yang melaksanakan tugas dengan tujuan yang ingin dicapai. Dengan kata lain, pembelajaran dikatakan efektif jika tujuan instruksional

yang telah dirancang membawa hasil atau tercapai. Selanjutnya Said (Basmal, 2015: 8) mengemukakan bahwa efektivitas berarti berusaha untuk dapat mencapai sasaran yang telah ditetapkan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan, sesuai pula dengan rencana, baik dalam penggunaan data, sarana, maupun waktunya atau berusaha melalui aktivitas tertentu baik secara fisik maupun non fisik untuk memperoleh hasil yang maksimal baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

Eggen & Kauchak (Basmal, 2015: 8) menyatakan bahwa pembelajaran dikatakan efektif apabila siswa secara aktif dilibatkan dalam pengorganisasian dan penemuan informasi (pengetahuan). Siswa tidak hanya secara pasif menerima pengetahuan yang diberikan guru. Dengan demikian dalam pembelajaran sangat perlu diperhatikan bagaimana keterlibatan siswa dalam pengorganisasian pelajaran dan pengetahuannya. Semakin aktif siswa maka ketercapaian ketuntasan pembelajaran semakin besar, sehingga semakin efektif pula pembelajaran. Menurut Supardi (dalam Afifatu Rohmawati, 2015:16) pembelajaran efektif adalah kombinasi yang tersusun meliputi manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur diarahkan untuk mengubah perilaku siswa ke arah yang positif dan lebih baik sesuai dengan potensi dan perbedaan yang dimiliki peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Indikator dalam efektivitas pembelajaran (Fransiska Saadi, 2013:7) adalah:

- a. Ketuntasan belajar, ketuntasan belajar dapat dilihat dari hasil belajar yang telah mencapai ketuntasan individual, yakni peserta didik telah 23 memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah yang bersangkutan.
- b. Aktivitas belajar peserta didik, aktivitas belajar peserta didik adalah proses komunikasi dalam lingkungan kelas, baik proses akibat dari hasil interaksi peserta didik dan guru atau peserta didik dengan peserta didik lainnya sehingga menghasilkan perubahan

akademik, sikap, tingkah laku, dan keterampilan yang dapat diamati melalui perhatian peserta didik, kesungguhan peserta didik, kedisiplinan peserta didik, keterampilan peserta didik dalam bertanya/menjawab.

c. Kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran, guru merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil pelaksanaan dari pembelajaran yang telah ditetapkan, sebab guru adalah pengajar di kelas.

d. Respon peserta didik terhadap pembelajaran yang positif

Menurut Harry Firman (dalam Fransiska Saadi, 2013:7), keefektifan program pembelajaran ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

a. Berhasil menghantarkan siswa mencapai tujuan-tujuan instruksional yang telah ditetapkan.

b. Memberikan pengalaman belajar yang atrkatif, melibatkan peserta didik secara aktif sehingga menunjang pencapaian tujuan instruksional.

c. Memiliki sarana-sarana yang menunjang proses belajar mengajar

Efektivitas pembelajaran merupakan suatu ukuran yang berhubungan dengan tingkat keberhasilan dari suatu proses pembelajaran. Kriteria efektivitas dalam penelitian ini mengacu pada :

1. Ketuntasan belajar, pembelajaran dapat dikatakan tuntas jika siswa dapat memahami materi dengan baik dan dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

2. Aktivitas belajar, mengantarkan mahasiswa untuk aktif selama pembelajaran. Siswa yang aktif dalam bertanya, mengeluarkan pendapat, disiplin waktu, disiplin dalam menyelesaikan tugas dan lain sebagainya.

3. Kemampuan pendidik dalam mengelola pembelajaran, pembelajaran yang menjadikan siswa dapat belajar dengan suasana yang menyenangkan dengan menerapkan metode yang tepat selama pembelajaran.

4. Sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran, sumber belajar yang beragam yang di dapat oleh mahasiswa sehingga siswa mempunyai referensi lebih dalam memahami materi serta fasilitas yang memadai selama pembelajaran.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa efektivitas pembelajaran adalah suatu keadaan yang menunjukkan sejauh mana hasil yang diharapkan diperoleh setelah pelaksanaan proses belajar mengajar

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah tentang dampak pembelajaran daring penjas terhadap siswa. Penelitian relevan digunakan untuk mendukung kajian teori dan digunakan sebagai landasan kerangka berpikir.

Penelitian tersebut dilakukan oleh:

1. Penelitian ini di lakukan oleh Yulia Khurriyati, Fajar Setiawan, Lilik Binti Mirnawati "Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Siswa Mi Muhammadiyah 5 Surabaya". Berdasarkan dari wawancara bersama 5 walimurid dan 5 siswa tersebut, ditemukan bahwa siswa-siswa tersebut mengalami kenaikan hasil belajarnya selama pembelajaran daring dibandingkan dengan hasil belajar saat tatap muka. Penyebab dari kenaikan hasil belajar siswa tersebut adalah siswa banyak mendapat bantuan menyeluruh dan langsung dari orang tua, saudara atau tetangga yang mendampingi siswa saat melakukan pembelajaran daring. Namun begitu, juga ditemukan bahwa dampak pendampingan daring seperti itu akan berakibat negatif terhadap perkembangan siswa kedepannya. Dampak negatif terhadap perkembangan siswa yaitu siswa lebih tidak peduli atau terkesan meremehkan terhadap setiap tugasnya. Selain itu, siswa juga akan *e-learning* lebih banyak menggantungkan diri terhadap bantuan orang lain sehingga menjadikan dirinya pribadi yang kurang mandiri. Pada akhirnya kondisi siswa yang kurang mandiri tersebut juga

akan sering membuat walimurid kesulitan saat mengarahkan siswa untuk menyelesaikan setiap tugas dan tanggungjawab di sekolahnya.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Misdar (2021), dalam penelitian yang berjudul " Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas V Di Sekolah Mis Pasi Jambu Kecamatan Kaway Xvi Kabupaten Aceh Barat". Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Dampak Positif Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa Kelas V di Sekolah MIS Pasi Jambu Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat adalah semakin pintar menggunakan teknologi, meningkatkan kemandirian peserta didik, siswa semakin pintar dan siswa semakin semangat belajar. Sedangkan dampak negatif dari pembelajaran daring terhadap minat belajar siswa Kelas V di Sekolah MIS Pasi Jambu Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat adalah siswa mengalami kesulitan dalam pembelajaran dan siswa mulai malas belajar karena terlalu lama melakukan pembelajaran daring.
2. Respon Siswa Sekolah MIS Pasi Jambu Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat terhadap Pembelajaran Daring adalah sebagian besar siswa selalu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan siswa selalu bertanya mengenai materi yang kurang dipahami, dan sebagian kecil siswa selalu belajar setiap hari, dapat disimpulkan bahwa selama pembelajaran daring siswa semakin 99 100 berminat belajar, hal ini ditandai dengan meningkatnya kemandirian siswa dalam proses pembelajaran darin