



EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN ONLINE PJOK PADA JENJANG SD, SMP DAN SMA: LITERATUR REVIEW

Muhammad Rakan Raihan¹, M.E Winarno², Sapto Adi³

Universitas Negeri Malang

rehanalfarizie@gmail.com, m.e.winarno.fik@um.ac.id, sapto.adi.fik@um.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Agustus-2022

Disetujui: November-2022

Dipublikasikan : Desember-2022

Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani, pembelajaran online/daring

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pembelajaran online PJOK pada jenjang SD,SMP dan SMA. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu literatur review menggunakan 3 database yang terdiri dari Google Scholar, Eric, dan Taylor and France, pada tahap pengumpulan artikel, peneliti menyertakan kriteria inklusi dengan jenis artikel berupa research article, artikel yang telah terindeks scopus (Q1-Q4) dan sinta (S1-S4), terbitan artikel selama 5 tahun terakhir, dan sampel penelitian berupa sekolah dasar atau usia 6-18 tahun. Hasil analisis artikel yang telah dilakukan, terdapat 5 artikel membahas tentang keterlaksanaan PJOK online pada jenjang SD, 3 artikel pada jenjang SMP dan 2 artikel pada jenjang SMA. Kesimpulan pada penelitian ini proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani yang dilakukan secara daring atau online, masih cenderung kurang efektif bagi guru dan siswa. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu dampak pembelajaran online PJOK bagi guru dan siswa sekolah dasar hingga sekolah menengah terdapat pada pemanfaatan segi sarana dan prasarana, selain itu juga tidak sesuai dengan hakikat pendidikan jasmani itu sendiri. Pembelajaran pendidikan jasmani daring kurang efektif jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama, karena dapat mengurangi bentuk aktivitas fisik siswa.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of physical education online learning at the elementary, junior high and high school levels. The method used in this study is a literature review using 3 databases consisting of Google Scholar, Eric, and Taylor and France, at the article collection stage, researchers include inclusion criteria with the type of article in the form of research articles, articles that have been indexed by Scopus (Q1-Q4) and sinta (S1-S4), published articles for the last 5 years, and the research sample is elementary school or aged 6-18 years. The results of the analysis of the articles that have been carried out, there are 5 articles discussing the implementation of online physical education at the elementary level, 3 articles at the junior high school level and 2 articles at the high school level. The conclusion in this study is that the process of teaching and learning physical education activities carried out online or online, still tends to be less effective for teachers and students. The conclusion in this study is that the impact of PJOK online learning for teachers and students from elementary to high school is in the utilization of facilities and infrastructure, besides that it is also not in accordance with the nature of physical education itself. Learning physical education online is less effective if it is carried out for a long period of time, because it can reduce the form of student physical activity.

PENDAHULUAN

Saat ini dunia mengalami sebuah masa pandemi, yaitu sebuah virus COVID-19 yang mengakibatkan banyak perubahan besar-besaran tatanan di dunia khususnya dalam bidang pendidikan dan suatu pelatihan dengan berbagai perubahan yang ditetapkan untuk memenuhi konvensi kesejahteraan yang diharapkan dapat mencegah penularan. Pada aspek pendidikan saat ini di berbagai penjuru sudah mengarah ke pembelajaran online. Di Indonesia melalui surat edaran dari Kemendikbud No 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19) terpaparkan bahwa proses belajar dari rumah dilaksanakan dengan beberapa ketentuan salah satunya ialah, belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas atau kelulusan.

Pembelajaran daring dilakukan guna meningkatkan mutu pembelajaran di era pandemi sekarang ini, akan tetapi banyak siswa ataupun tenaga pendidik yang sangat kesulitan melaksanakan pembelajaran daring. Putra dkk (2020:861) menyatakan bahwa dengan adanya pembelajaran daring ini peserta didik merasa jenuh dan bosan serta pembelajaran ini kurang efektif jika dilakukan ke siswa SD. Hasil penelitian Sukandi dkk (2021:613) menyatakan bahwa ada beberapa kendala yang membuat pembelajaran daring kurang maksimal karena tidak dapat disampaikan secara tatap muka kepada siswa, selain itu tenaga pendidik tidak dapat memberikan beberapa contoh konkrit dalam sebuah contoh permasalahan. Kegiatan pembelajaran daring ini masih bisa digunakan untuk mata pelajaran akademik, akan tetapi untuk mata pelajaran non akademik seperti olahraga, seni tari, musik dan lain sebagainya akan terasa kesulitan. Ordonhes dkk (2021:1-12) mengemukakan bahwa di Brazil seluruh kegiatan pendidikan jasmani tetap bisa dilakukan dirumah dengan menggunakan berbagai platform digital, namun dengan adanya strategi tersebut kegiatan pembelajaran mengalami fluktuasi atau dapat dikatakan tidak stabil dalam pembelajaran jasmani. Selain itu juga terdapat beberapa negara yang sudah melakukan pembelajaran daring pada mata pelajaran pendidikan jasmani, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress siswa yang melakukan kegiatan pembelajaran daring masuk dalam kategori berat yaitu 34% (Myalsidayu, 2021).

Varea dkk (2020:1-12) mengemukakan bahwa guru honorer mata pelajaran pendidikan jasmani di Spanyol mengalami kesulitan ketika melakukan pembelajaran di era pandemi ini, karena semua aktivitas fisik dilakukan melalui dunia digital dan memiliki kekhawatiran jika mata pelajaran ini dilakukan dengan pembelajaran jarak jauh dengan waktu yang relatif lama hal tersebut akan mempengaruhi konsep pendidikan jasmani seutuhnya.

Rizki & Yuwono (2021) juga mengemukakan bahwa pembelajaran daring dalam PJOK pada sekolah dasar di kecamatan Kaliyang dapat diterapkan yaitu dari dua aspek saja yaitu kognitif dan afektif, sedangkan untuk aspek psikomotor masih belum efektif dan belum dapat tercapai sesuai tujuan untuk dilakukan. Maftuhin et al (2021) menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani daring di SMA hanya dapat diterapkan pada aspek teori, dalam segi praktik masih jauh dari kata efektif, karena pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan unsur gerak tubuh atau aktivitas fisik.

Kegiatan pembelajaran merupakan suatu gabungan yang terdiri dari beberapa komponen yakni manusiawi, material, fasilitas dan rencana yang saling terikat untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Lefudin, 2017). Belawati (2020) menyatakan bahwa pembelajaran daring atau online merupakan variasi atau pengembangan dari pembelajaran tatap muka yang memanfaatkan teknologi dan jaringan internet sebagai prasarannya mulai dari yang sederhana hingga kekinian. Menurut Gusty et al., (2020) pembelajaran daring ini memiliki kelebihan yaitu proses belajar mengajar menjadi efektif dan efisien dari segi penyampaian materi, yakni bisa di akses kapan dan dimana saja, selain itu pembelajaran daring ini juga dapat membangun hubungan emosional antara anak dan orang tua dirumah dan meningkatkan kemampuan dalam pemanfaatan teknologi. Manfaat pembelajaran daring lainnya yaitu pembelajaran dapat dilakukan kapan dan dimana saja, selain itu siswa dapat mencari informasi yang sesuai dengan kapasitas masing-masing dan juga mengutamakan belajar mandiri bagi siswa (Gani et al., 2021). Pendidikan jasmani juga merupakan bagian inti dari segala jenis pendidikan secara menyeluruh yang mengutamakan aktivitas fisik sebagai perantara untuk mencapai tujuan tertentu (Winarno, 2006). Selain itu tujuan dari pendidikan jasmani yaitu untuk mengetahui konsep kebugaran tubuh, pola hidup sehat dan menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Suherman, 2018). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebenarnya kurang efektif jika dilakukan secara daring, siswa kurang aktif dan tidak dapat melakukan aktivitas fisik secara bebas, selain itu penyampaian materi juga masih kurang efisien jika disampaikan secara daring

Berdasarkan latar belakang di atas memberikan sebuah gambaran bagaimana keterlaksanaan pembelajaran daring di mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan bagi sekolah dasar hingga sekolah menengah terdapat beberapa hasil penelitian yang memiliki dua kesimpulan yang berbeda terkait pembelajaran PJOK daring yaitu mengatakan bahwa pembelajaran daring efektif dan tidak efektif. Apabila dilakukan pada jangka waktu lama maka dapat berpengaruh pada siswa terlebih pada aspek kesehatan, Secara harfiah pendidikan jasmani dilakukan dengan kegiatan aktivitas fisik. Maka dari itu peneliti melakukan suatu penelitian dengan metode literature review yang berjudul “Efektivitas Pembelajaran Online PJOK Pada Jenjang SD, SMP dan SMA”

METODE

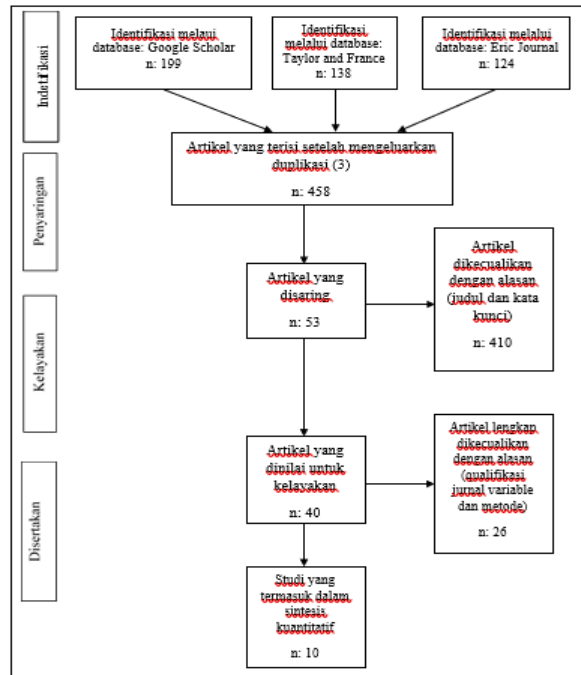
Metode literature review ini dilakukan melalui beberapa prosedur, peneliti mengumpulkan artikel berdasarkan kriteria inklusi dengan menggunakan database google scholar, eric dan taylor and france. Peneliti menggunakan metode PICO untuk menentukan kata kunci pencarian yang dilakukan secara online ini untuk mengklasifikasi literatur yang relevan.

Tabel 1. Kata kunci

Metode	Keterangan
Population	Siswa Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah/ <i>Student Of Elementary School, Junior High School, Senior High School</i>
Intervention	Pembelajaran PJOK Daring/ <i>Physical Education Online</i>
Outcome	Efektifitas pelaksanaan pembelajaran PJOK daring/ <i>The effectiveness of the implementation of online physical education learning</i>

Proses pencarian artikel ini, dilakukan berdasarkan kriteria inklusi yang terdiri dari research article, terbitan artikel yang dimulai pada tahun 2017 hingga 2021, artikel yang telah terindeks scopus Q1-Q4 dan Sinta 1-Sinta 4, sampel yang terdiri dari sekolah dasar atau usia 7 sampai dengan 18 tahun dan metode penelitian yang digunakan berupa korelasi.

Artikel yang diperoleh dari 3 database, selanjutnya akan di saring pada tahapan identifikasi artikel, peneliti menemukan sebanyak 461 yang terdiri dari 199 artikel dari google scholar, 138 artikel dari taylor and france dan 124 artikel dari eric, pada tahap identifikasi, setelah itu pada tahap duplikasi ditemukan 3 artikel yang sama dari 461 artikel yang telah dikumpulkan. Berikutnya yaitu masuk dalam tahap penyaringan peneliti menganalisis dengan memberikan batasan pada judul dan kata kunci sehingga mengeluarkan artikel sebanyak 410 dan menemukan 53 artikel yang akan didownload dan dibaca secara keseluruhan. Proses kelayakan dilakukan untuk menyeleksi 40 artikel yang dinilai untuk kelayakan setelah itu dilanjutkan dengan tahap penyaringan dengan batasan kualifikasi jurnal, variabel penelitian dan metode yang digunakan, sehingga mengeluarkan 26 artikel dan 10 artikel yang akan di uji pada tahap sintesis kuantitatif.



Gambar 1. Bagan Alur PRISMA

HASIL

Berdasarkan analisis artikel, peneliti mendapatkan 9 artikel internasional dan 1 artikel nasional yang telah diekstraksi berdasarkan kriteria inklusi, yang diantaranya yaitu, rentang waktu terbit artikel dalam kurun waktu 5

tahun, metode penelitian dalam artikel yang akan dilakukan analisis yaitu adalah survei dengan hasil bagaimana keterlaksanaan pembelajaran PJOK daring di jenjang SD, SMP dan SMA. Data analisis artikel review akan dipaparkan dalam tabel 2 dibawah ini

Tabel 2. Hasil Analisis 5 artikel Jenjang Sekolah Dasar

No	Penulis, Tahun	Desain Penelitian	Responden	Hasil Penelitian	Kualitas Jurnal
1	Hambali et al., (2020)	Surve	Siswa kelas V berjumlah 140 di Jawa Barat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa keefektifan pembelajaran PJOK online berada pada skor 50%, yang artinya masih belum maksimal	Q4
2	Chan et al., (2021)	Surve	Sampel praktis dari 298 guru olahraga sekolah dasar	Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pengajaran online pendidikan jasmani selama penutupan sekolah akibat COVID-19 adalah umumnya dianggap rendah dan sulit oleh guru olahraga garis depan.	Q3

3	Cruickshank et al. (2021)	Surve	11 guru penjas di sekolah dasar di australia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perpindahan ke pembelajaran pendidikan jasmani online mengakibatkan berkurangnya tujuan edukatif dari pendidikan jasmani itu sebenarnya	Q2
4	Lenka et al., (2021)	Surve	Sampel terdiri dari 1155 siswa Slovakia (545 perempuan – 47,2% dan 610 anak laki-laki – 52,8%)	Sekolah di Slovakia belum dapat sepenuhnya, siswa juga merasa kesulitan melaksanakan kelas pendidikan jasmani dari offline ke online	Q3
5	Baidowi (2020)	Surve	4 Guru PJOK kelas 4-6 di Sekolah Dasar Sampang Madura	Sistem pembelajaran tatap muka dan online pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di tingkat sekolah dasar kurang efektif untuk akan diberikan dalam waktu yang lama.	S4

Tabel 3. Hasil Analisis 3 Artikel Jenjang Sekolah Menengah Pertama

No	Penulis, Tahun	Desain Penelitian	Responden	Hasil Penelitian	Kualitas Jurnal
1	Vilchez et al., (2021)	Surve	19 Guru Pendidikan Jasmani di sekolah menengah pertama di California	Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa merasa optimis dengan adanya pembelajaran jarak jauh, tetapi tetap membutuhkan dukungan dari pendidik dan orang tua untuk mendukung kesehatan siswa selama pandemi	Q1
2	Goad et al., (2021)	Surve	Guru pendidikan jasmani sekolah menengah pertama	Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru penjas sekarang dituntut untuk memiliki banyak pengalaman dibidang teknologi	Q3

3	Killian et al. (2021)	Surve	Guru pendidikan jasmani sekolah dasar-sekolah menengah pertama	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Guru penjas di era pandemi ini harus bisa memanfaatkan konten online sebagai media pembelajaran	Q3
---	-----------------------	-------	--	--	----

Tabel 3. Hasil Analisis 3 Artikel Jenjang Sekolah Menengah Pertama

No	Penulis, Tahun	Desain Penelitian	Responden	Hasil Penelitian	Kualitas Jurnal
1	Mercier et al., (2021)	Surve	Sebanyak 4.362 guru penjas berpartisipasi dalam penelitian dengan 23% guru SMA.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pembelajaran penjas kurang efektif akibat diselenggarakannya di rumah terutama pada siswa sekolah dasar yang dilakukan di bagian Midwest	Q1
2	Centeio et al. (2021)	Surve	guru penjas tingkat SMA berpartisipasi dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 469 (11%)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani sangat perlu mengetahui pentingnya komponen yang harus dikuasai dari kegiatan pembelajaran online	Q1

PEMBAHASAN

Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Online Pada Sekolah Dasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektifitas pembelajaran pendidikan jasmani di era pandemi ini kurang efektif untuk dilakukan karena kurang sesuai dengan hakikat pendidikan jasmani itu sendiri yang harusnya dilakukan dengan aktivitas fisik Hambali et al. (2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Chan et al. (2021) Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa efektifitas pembelajaran jasmani yang dilakukan secara online sangat sulit sekolah dan pemerintah harus menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, selain itu minat dan motivasi siswa sangat kurang terhadap pembelajaran pendidikan jasmani online. Dalam penugasan keterampilan yang dilakukan oleh pendidik menunjukkan 1,8% pembelajaran online ini efektif bagi siswa, 61,1% menunjukkan bahwa pembelajaran online tidak efektif bagi siswa. Cruickshank et al (2021) menyatakan bahwa hasil penelitian Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan dilakukannya pendidikan jasmani secara daring mengakibatkan berkurangnya tujuan dari suatu pembelajaran jasmani itu sendiri, selain itu guru penjas di Australia lebih suka pembelajaran tatap muka daripada pembelajaran online. Baidowi (2020) menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa 76.7% responden melakukan olahraga di rumah selama pandemi dan 23,3% responden tidak melakukan olahraga apapun di rumah, dari hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa masih terorganisir sebelum dan selama pandemi.

Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Online Pada Sekolah Menengah Pertama

Vilchez et al (2021) menyatakan bahwa peserta didik merasa cukup optimis terhadap perlakuan dari 19 guru pendidikan jasmani tersebut terkait pemberian materi pendidikan jasmani yang berkualitas melalui pembelajaran jarak jauh yang juga didukung oleh siswa itu sendiri dan merasa bahwa mereka sangat berperan penting dalam mendukung kesehatan siswa selama pandemi. Goad et al. (2021) menyatakan bahwa guru pendidikan jasmani dituntut untuk memiliki banyak pengalaman di bidang pemanfaatan teknologi untuk meningkatkan pembelajaran mengingat bahwa pada mata pelajaran pendidikan jasmani sangat sulit dilakukan jika dilakukan secara daring. Studi yang dilakukan

oleh Killian et al. (2021) guru pendidikan jasmani harus memanfaatkan konten online untuk meningkatkan keterlaksanaan pembelajaran transisi dari tatap muka ke online.

Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Online Pada Sekolah Menengah Atas

Centeio, et al (2021) menyatakan bahwa guru pendidikan jasmani saat ini harus dapat memberikan panduan tentang bagaimana cara mengajar pendidikan jasmani *online*. Mercier et al (2021) menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan 80% guru menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani sangat sulit dilakukan tanpa kehadiran fisik guru olahraga dalam membimbing aktivitas fisik siswa selain itu pembelajaran daring ini tidak efektif jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani yang dilakukan secara daring atau online, masih cenderung kurang efektif bagi guru dan siswa. Dampak bagi guru dan siswa sekolah dasar hingga sekolah menengah terdapat pada pemanfaatan segi sarana dan prasarana, selain itu juga tidak sesuai dengan hakikat pendidikan jasmani itu sendiri. Pembelajaran pendidikan jasmani daring kurang efektif jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama, karena dapat mengurangi bentuk aktivitas fisik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Baidowi, A. (2020). The Evaluation of Online and Face to Face Physical Education Learning Policy at Elementary School Level. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(1), 35–44.
- Centeio, E., Mercier, K., Garn, A., Erwin, H., & Foley, J. (2021). The Success and Struggles of Physical Education Teachers While Teaching Online During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(1), 1–7.
- Chan, W. K., Leung, K. I., Hoc, C., Wuc, W., Lam, K. Y., Wong, N. L., Chan, C. Y. R., Leung, K. M., & Tse, A. C. Y. (2021). Effectiveness of online teaching in physical education during covid-19 school closures: A survey study of frontline physical education teachers in Hong Kong. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1622–1628.
- Cruickshank, V., Pill, S., & Mainsbridge, C. (2021). ‘Just do some physical activity’: Exploring experiences of teaching physical education online during Covid-19. *Issues in Educational Research*, 31(1), 76–93.
- Goad, T., Killian, C. M., & Daum, D. N. (2021). Distance Learning in Physical Education: Hindsight Is 2020 — Part 3. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 92(4), 18–21. <https://doi.org/10.1080/07303084.2021.1886843>
- Hambali, S., Akbaruddin, A., Bustomi, D., Rifai, A., & Iskandar, T. (2020). The Effectiveness Learning of Physical Education on Pandemic COVID-19. *Universal Journal of Educational Research*, 8(12).
- Killian, C. M., Daum, D. N., Goad, T., Brown, R., & Lehman, S. (2021). How Do We Do This? Distance Learning in Physical Education — Part 2. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 92(4), 11–17.
- Lenka, T., Beáta, R., & Radmila, H. (2021). Forms and methods of online physical education instruction in slovakia from the perspective of elementary school students. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 2028–2035.
- Mercier, K., Centeio, E., Garn, A., Erwin, H., Marttinen, R., & Foley, J. (2021). Physical education teachers’ experiences with remote instruction during the initial phase of the COVID-19 pandemic. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(2), 337–342.
- Vilchez, J. A., Kruse, J., Puffer, M., & Dudovitz, R. N. (2021). Teachers and School Health Leaders’ Perspectives on Distance Learning Physical Education During the COVID-19 Pandemic. *Journal of School Health*, 1(1).