



Analysis of Physical Education, Sports and Health teacher Strategies in Learning FMS During the Covid Pandemic 19

**Dita Yuliastrid¹⁾, Tuter Jatmiko²⁾, Abdul Hafidz³⁾, Suroto⁴⁾,
Toho Cholic Muntohar⁵⁾**

Pendidikan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

²Kepelatihan Olahraga D4, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

⁴Ilmu Keolahragaan S3, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

⁵Ilmu Keolahragaan S3, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: ¹ditayuliastrid@unesa.ac.id, ²Tuturjatmiko@unesa.ac.id, ³abdulhafidz@unesa.ac.id,
⁴suroto@unesa.ac.id, ⁵tohocholik@unesa.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study is to find an overview of how the learning strategies and barriers for Physical Education, Sports and Health teachers in providing fundamental movement material during the Covid 19 pandemic. This research includes quantitative descriptive analysis. The method in this research is a survey method using an instrument in the form of closed and open questionnaires distributed online via a google form. Respondents in this study were primary school PJOK teachers totaling 49 people. Data were analyzed using percentage calculations. The conclusions of this study indicate that fundamental movement learning is carried out online by utilizing various kinds of teaching materials such as books, PowerPoint slides, videos, and handouts. The most widely used media is the WhatsApp group. The learning method used by PJOK teachers is the assignment method. The learning strategies carried out generally give students the task of imitating movements, repeating movements, and recording activities. In general, PJOK teachers do not experience obstacles in conducting online learning.

Keywords: Strategy, Fundamental Movement Skills, Physical Education Sports and Health Teachers

Analisis Strategi Guru PJOK Dalam Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Selama Pandemi Covid 19

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk menemukan strategi pembelajaran dan hambatan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam memberikan materi gerak dasar selama masa pandemi Covid 19. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Metode dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner tertutup dan terbuka yang dibagikan secara online melalui google form. Responden dalam penelitian ini adalah guru PJOK Sekolah Dasar yang berjumlah 49 orang. Data dianalisis dengan menggunakan perhitungan presentase. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pembelajaran gerak dasar dilakukan secara online dengan memanfaatkan berbagai macam bahan ajar seperti buku, slide power point, video dan handout. Media yang paling banyak digunakan adalah whatsapp group. Metode pembelajaran yang digunakan guru PJOK adalah metode penugasan. Strategi pembelajaran yang dilakukan pada umumnya memberikan tugas kepada siswa untuk menirukan gerakan, mengulangi gerakan dan merekam gerakan. Secara umum guru PJOK tidak mengalami hambatan dalam melakukan pembelajaran secara online.

Kata Kunci: Strategi, Keterampilan Gerak Dasar, Guru PJOK

Info Artikel
Dikirim : 22 Maret 2022
Diterima : 07 Mei 2022
Dipublikasikan : 30 Mei 2022

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

✉ Alamat korespondensi: ditayuliastrid@unesa.ac.id

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213,
Indonesia

PENDAHULUAN

Keterampilan gerak dasar diartikan sebagai pola gerakan dasar yang tidak terjadi dengan alami, serta menjadi dasar untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang lebih kompleks. Keterampilan gerak dasar atau *Fundamental Movement Skills* (FMS) dikategorikan menjadi tiga yaitu lokomotor (misal berlari), kontrol obyek (keterampilan manipulatif, misal menangkap bola) (Barnett et al., 2016) dan keterampilan stabilitas (misal menyeimbangkan dan memutar) (Lubans et al., 2010). Kemampuan gerak pada keterampilan gerak dasar dapat dijadikan gambaran sebagai penguasaan terhadap keterampilan menggunakan jari tangan, koordinasi mata dengan tangan, serta koordinasi mata dengan kaki, keseimbangan dan persepsi visual (Syahrial, 2015).

Keterampilan gerak dasar yang diperoleh selama tahun-tahun pada awal sekolah dasar memberikan landasan untuk perkembangan motorik yang normal, citra diri yang positif, kompetensi olahraga, (Olrich, 2002) dan mengembangkan keterampilan yang mempromosikan landasan gerakan yang beragam (yaitu, koordinasi dan kontrol fungsional) mendorong partisipasi siswa dalam aktivitas secara ontogenetik serta merupakan taktik yang sangat layak untuk mempromosikan/mendorong fisik yang berkelanjutan dalam aktivitas sepanjang hayat. Tingkat aktivitas fisik dan kebugaran fisik yang rendah, dan koordinasi motorik yang terbatas, baik secara bersama-sama atau sendiri-sendiri, kemungkinan relevan dengan perkembangan obesitas di masa kanak-kanak (Lopes et al., 2012). Keterampilan gerak dasar harus diajarkan secara aktif, karena tidak boleh diasumsikan bahwa anak-anak akan memperoleh kecakapan bergerak dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya secara alami.

Untuk pengembangan kognitif yang maksimum pada anak-anak, dapat melakukan interaksi dengan lingkungan melalui aktivitas gerak misalnya, bergerak secara perlahan, merangkak, berjalan dan melompat. Masa ini sangat

penting bagi anak agar dapat menguasai perkembangan keterampilan gerak dasar. Pada lingkungan sekolah, peningkatan gerak dasar siswa perlu dibina untuk mendukung terbentuknya proses belajar mengajar yang optimal, karena diyakini bahwa dengan gerak dasar yang baik maka siswa dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Menurut Larsson & Nyberg, (2017) bergerak adalah salah satu ciri utama pendidikan jasmani di sekolah.

Pada anak usia sekolah, keterampilan gerak dasar yang rendah dikaitkan dengan aktivitas fisik yang rendah (Engel et al., 2018). Anak-anak perlu dididik dan dikembangkan potensinya, bukan hanya secara intelektual saja namun sikap moral serta motoriknya melalui pendidikan di sekolah agar semua aspek yang terabaikan oleh keluarga dan masyarakat serta lingkungan terpenuhi. Oleh sebab itu peran guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) harus berupaya untuk memberikan pendampingan kepada siswanya sehingga mereka dapat menguasai kemampuan gerak dasar dengan baik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar anak-anak cenderung sedang bahkan di bawah rata-rata, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Mukherjee et al., 2017) mengungkap bahwa anak-anak di Singapura sebagian besar memiliki nilai di bawah rata-rata untuk keterampilan lokomotor. Sebagian besar siswa di kedua jenis kelamin memiliki peringkat deskriptif rata-rata (68,3% laki-laki; 65% perempuan) pada subtes LOCO dan buruk atau di bawah rata-rata pada OC dan GMQ keseluruhan. Tidak ada FMS yang dinilai dikuasai oleh semua siswa. Untuk anak laki-laki, 31,7% dan 36,7% memperoleh peringkat deskriptif masing-masing miskin dan di bawah rata-rata, pada OC, dan untuk GMQ, masing-masing 43,4% dan 31,7% dinilai buruk dan di bawah rata-rata. Demikian pula untuk anak perempuan 36,7% dan 28,3% masing-masing memiliki peringkat deskriptif buruk dan di bawah rata-rata, untuk keterampilan OC, sementara 33,3% anak perempuan dinilai buruk, 38,3% di bawah rata-rata untuk GMQ. Tidak ada siswa yang dinilai "superior" untuk OC dan GMQ atau "sangat superior" di LOCO, OC, dan GMQ. Sedangkan kemampuan gerak dasar siswa SD di Indonesia, rata-rata dalam kategori cukup atau sedang. Hasil penelitian (Burstiando, 2014) bahwa gerak dasar siswa masuk dalam kategori cukup (66,03%). Sedangkan survei yang dilakukan (Erfan A.F, Perdinanto, 2020)

menunjukkan bahwa kecakapan gerak dasar Sekolah Dasar Berlahan Basah di Kecamatan Babirik Kabupaten Hulu Sungai Utara berada pada kategori sedang (S). Oleh karena itu pendekatan pedagogis juga dapat mendorong individu untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar dan aktivitas fisik (Tompsett et al., 2017)

Saat ini di seluruh dunia sedang menghadapi situasi bencana akibat pandemi Covid 19, yang memengaruhi kehidupan sehari-hari masyarakat. Sejak Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan pandemi pada 11 Maret 2020, aktivitas tatap muka dihindari dan penerapan *physical distancing* telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (Jeong & So, 2020). Pandemi juga telah menyebabkan perubahan di lingkungan pendidikan dan banyak negara mulai mengadakan pembelajaran secara *online* termasuk di Indonesia. Seperti yang kita tahu bahwa pendidikan jasmani berpusat pada aktivitas fisik dan jelas berbeda dari mata pelajaran berbasis pengetahuan umum. Oleh karena itu, kelas PJOK *online* memerlukan persiapan dan operasi khusus untuk mengkomunikasikan dan mempraktikkan nilai-nilai pendidikan jasmani dengan baik terutama dalam pembelajaran gerak dasar.

Akibat pandemi Covid 19, saat ini negara-negara di dunia secara umum menggunakan tiga skenario agar siswa dapat kembali ke sekolah, yaitu: (1) Pendidikan tatap muka, termasuk protokol pengurangan yang ketat, (2) Pendidikan jarak jauh, dan (3) Pendidikan hibrida, pembelajaran yang dilakukan di rumah dan sekolah dengan tatap muka dan jarak jauh (Filiz & Konukman, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Jeong & So (2020), mengungkapkan bahwa terdapat kesulitan dalam memberikan pembelajaran secara *online* dalam pendidikan jasmani terjadi di Korea, seperti para guru harus menggunakan metode coba-coba untuk mengatasi hal tersebut. Situasi pandemi di Korea menyebabkan adanya kurikulum sekolah yang beragam melalui kelas *online* dan mengembangkan pendekatan baru untuk pendidikan, yaitu dengan metode pembelajaran strategis yang menggabungkan karakteristik pendidikan jasmani *online* untuk membantu guru mengomunikasikan nilai pendidikan jasmani.

Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Varea, V., & González-Calvo, G. (2020) di Spanyol, menunjukkan bahwa guru mengalami campuran

emosi dan rasa sedih ketika memberikan pembelajaran tanpa dapat melibatkan gerakan, namun situasi pandemi ini dapat memunculkan beberapa peluang baru, yaitu dengan melayani siswa lebih individual agar lebih berhasil serta untuk memberi kemungkinan bagi siswa dalam menjelajahi budaya gerakan baru secara mandiri sebagai bagian dari olahraga.

Pergeseran tiba-tiba dari pembelajaran secara tatap muka ke pembelajaran online memaksa para guru untuk menggunakan teknologi dan membuat penyesuaian pada kurikulum tertulis. Keterampilan guru yang rendah dalam teknologi dapat mengakibatkan waktu yang lebih lama untuk mempersiapkan pembelajaran online (Putri et al., 2020). Hal tersebut juga menjadi masalah bagi guru pendidikan jasmani dalam mengajar secara online.

Berdasarkan hal tersebut di atas maka perlu dilakukan penelitian untuk menganalisis pembelajaran gerak dasar guru PJOK pada sekolah dasar saat pandemi Covid 19 di Indonesia. Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan dasar untuk merancang strategi pembelajaran gerak dasar siswa selama masa Pandemi Covid 19.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei dengan instrumen yang dibagikan secara *online* melalui *google form* dengan mengirimkan link kuesioner kepada guru PJOK melalui WhatsApp. Responden dalam penelitian ini adalah guru PJOK sekolah dasar yang berjumlah 49 orang. Responden ditentukan secara purposive sampling, dengan kriteria yaitu : memiliki pengalaman mengajar minimal 1 tahun, dan mengajar di sekolah dasar daerah Jawa Timur.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua, yaitu kuesioner terbuka dengan 5 butir soal dan tertutup dengan 20 butir soal, kuesioner terbuka digunakan untuk mengetahui strategi pembelajaran guru PJOK selama pandemi Covid 19. Sedangkan kuesioner tertutup untuk mengetahui tingkat hambatan guru PJOK dalam memberikan pembelajaran gerak selama pandemi Covid 19. Kuesioner menggunakan skala linkert. Dan diberikan pilihan jawaban dari (1) Sangat Tidak Menghambat, (2) Tidak Menghambat, (3)

Menghambat (4) Sangat Menghambat. Kuesioner yang diberikan kepada responden sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil pengujian validitas item dengan menggunakan rumus product moment, dapat diketahui hasil dari 20 item yang diajukan terhadap 49 guru PJOK diperoleh nilai $r > 0,281$; sehingga bisa dikatakan bahwa angket tersebut valid. Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan rumus alpha didapatkan Cronbach's alpha = 0,968; karena nilainya lebih besar dari 0,7 dapat disimpulkan bahwa angket tersebut reliabel. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

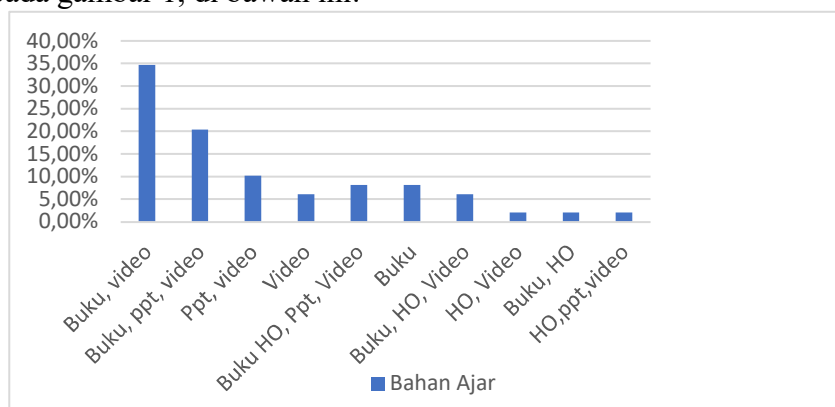
Setelah melaksanakan penelitian, maka didapatkan data tentang persentase guru PJOK dalam melaksanakan pembelajaran online, yang ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Persentase guru melakukan pembelajaran daring

No	Guru melakukan pembelajaran daring	Jumlah	Persentase
1	Ya	38	78 %
2	Kadang-kadang	11	22 %
3	Tidak	0	0 %
TOTAL		49	100 %

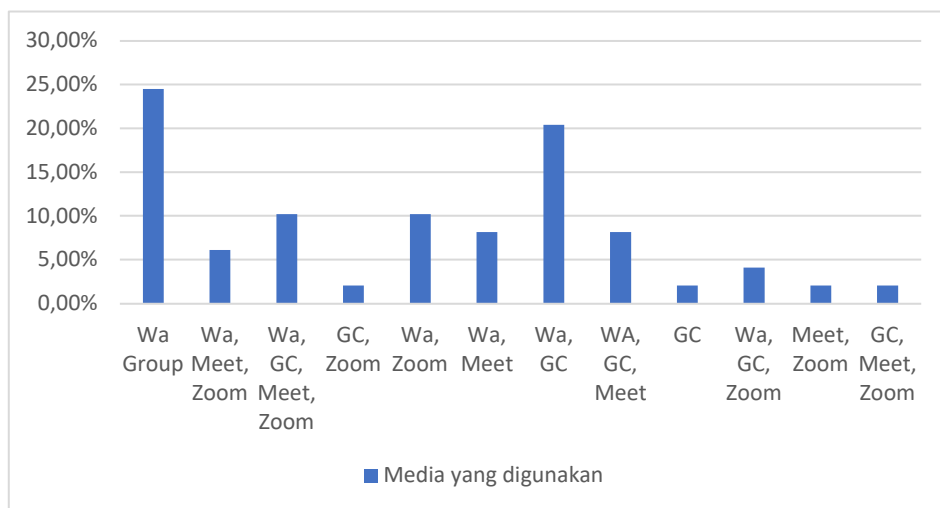
Pada tabel 1 tampak bahwa 78% atau 38 orang guru PJOK menjawab ya dan 22% atau 11 orang guru menjawab kadang-kadang.

Untuk bahan ajar yang digunakan guru PJOK selama pembelajaran daring disajikan pada gambar 1, di bawah ini:



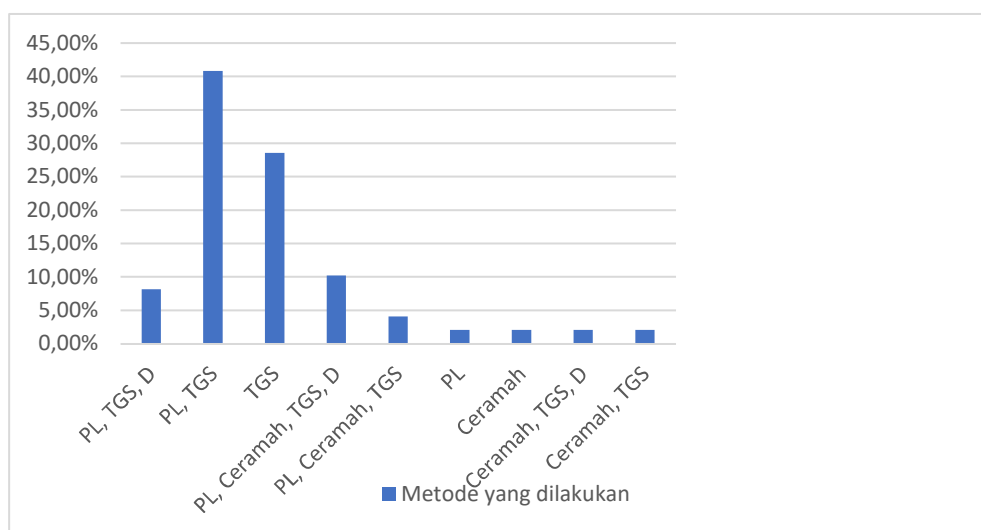
Gambar 1. Bahan ajar yang digunakan dalam pembelajaran

Berdasarkan gambar 1, dapat dilihat bahwa bahan ajar yang digunakan guru PJOK untuk pembelajaran gerak dasar terdiri dari dua atau lebih bahan ajar, namun masih ada yang hanya menggunakan satu bahan ajar untuk pembelajaran gerak dasar misalnya hanya buku atau video saja.



Gambar 2. Media yang digunakan untuk mengajar

Pada gambar 2 dapat dilihat bahwa guru PJOK sudah menggunakan berbagai macam media untuk pelaksanaan proses pembelajaran daring, namun masih ada yang hanya menggunakan satu macam media pembelajaran yaitu hanya menggunakan whatsapp group atau google classroom saja.



Gambar 3. Metode yang dilakukan dalam pembelajaran daring untuk gerak dasar

Keterangan:

PL = metode praktik langsung, TGS = metode penugasan, D = metode diskusi

Berdasarkan data pada gambar 3, dapat dilihat bahwa guru PJOK menggunakan kombinasi metode pembelajaran lebih dari satu, dan persentase yang terbesar sebanyak 40,81% atau sebanyak 20 orang guru menggunakan metode praktik langsung dikombinasi metode penugasan, namun ada juga yang hanya menggunakan satu macam metode saja, misal hanya menggunakan metode penugasan atau metode ceramah saja.

Tabel 2. Strategi guru dalam memberikan pembelajaran daring untuk gerak dasar

No.	Metode	Strategi Mengajar
1	Metode praktek langsung	<ul style="list-style-type: none">- Mengajak siswa langsung mempraktikkan gerakan yang dicontohkan oleh guru secara virtual- Mengirimkan ringkasan langkah-langkah melalui gambar dan video pada whatsapp group lalu siswa mempraktikkan gerakan- Memberikan video pembelajaran untuk dipraktikkan di rumah
2	Metode ceramah	<ul style="list-style-type: none">- Menjelaskan materi- Memberikan contoh gerakan melalui video- Melakukan praktik pembelajaran cara mengambil video pembelajaran
3	Metode penugasan	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan tugas untuk mengulang gerakan yang tadi dicontohkan- Memberikan tugas untuk mengerjakan soal- Memberikan tugas untuk membuat video gerakan dan dikirim melalui whatsapp group- Memberikan tugas untuk menirukan gerakan yang dicontohkan- Memberikan tugas untuk melakukan gerakan lokomotor dan non lokomotor sesuai contoh dan dikirim melalui whatsapp group- Memberikan tugas untuk merekam gerakan siswa dan dikirim kembali kepada guru- Memberikan contoh gerakan dan dipadukan dengan buku
4	Diskusi	<ul style="list-style-type: none">- Mendiskusikan tentang keterampilan gerak yang dilakukan- Mendiskusikan gerakan yang sulit dilakukan

Berdasarkan dari data yang terkumpul melalui google form, terlihat pada tabel 2 gambaran strategi pembelajaran gerak dasar yang dilakukan guru PJOK secara daring selama pandemi Covid 19 dan strategi dengan memberikan tugas kepada siswa paling banyak dilakukan.

Selain data tentang bagaimana strategi guru PJOK dalam memberikan pembelajaran gerak dasar, penelitian ini juga mendapatkan data tentang hambatan yang dialami guru PJOK dalam pembelajaran gerak dasar selama pandemi Covid 19. Pada data ini menggunakan skala penilaian pedoman konversi untuk PAP (Penilaian Acuan Patokan) dengan skala empat. Setelah data dikelompokkan, data dipersentasekan dengan rumus: $P = \frac{f}{N} \times 100$.

Pedoman Konversi Skala Empat PAP

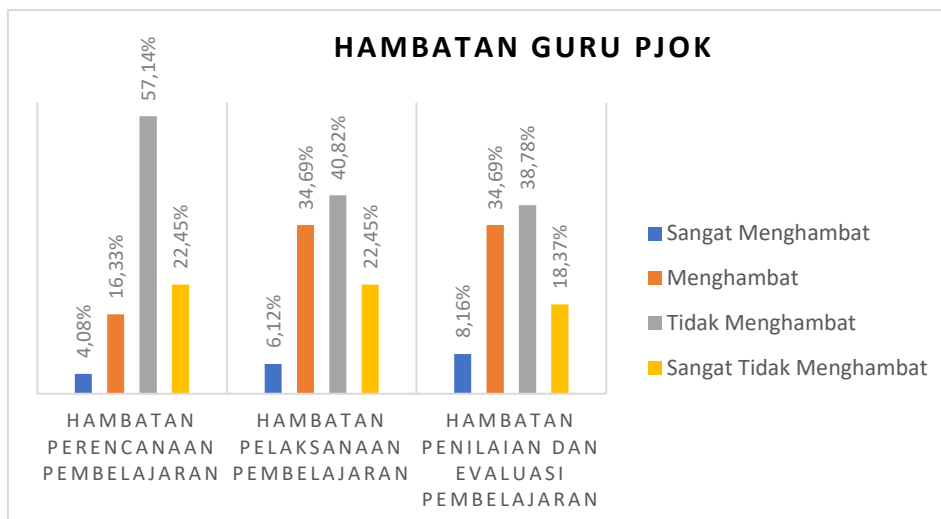
No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$ST_i \geq X \geq Mi + 1,5 Sd_i$			Sangat Tinggi
2	$Mi + 1,5 SD_i > X \geq Mi$			Tinggi
3	$Mi > X \geq Mi - 1,5 Sd_i$			Rendah
4	$Mi - 1,5 SD_i > X \geq Sri$			Sangat Rendah

(Nurgiyantoro, 2012)

Keterangan :

- Mi (X) : Mean ideal $\frac{1}{2} (ST_i + SR_i)$
SDi (s) : Standar deviasi ideal $\frac{1}{6} (ST - SR)$
STi : Skor tertinggi ideal
SRi : Skor terendah ideal

Setelah data dikategorikan dan dilakukan perhitungan persentase maka, didapatkan hasil seperti yang tertera pada gambar 4 dibawah ini :



Gambar 4. Hambatan Guru PJOK Dalam Pembelajaran Gerak Dasar

Pada gambar 4, secara persentase terlihat bahwa guru PJOK tidak mengalami hambatan dalam memberikan pembelajaran gerak dasar secara daring, baik hambatan perencanaan pembelajaran, hambatan pelaksanaan pembelajaran maupun hambatan penilaian dan evaluasi pembelajaran. Indikator hambatan perencanaan pembelajaran meliputi : penyusunan RPP, persiapan media pembelajaran, persiapan bahan ajar, persiapan metode pembelajaran. Indikator hambatan pelaksanaan pembelajaran meliputi : kesesuaian materi dengan RPP, kesesuaian materi dengan situasi pandemi Covid 19, metode yang digunakan guru, tantangan dan hambatan pada pembelajaran dalam situasi pandemi Covid 19. Indikator hambatan penilaian dan evaluasi pembelajaran meliputi: cara penilaian dan evaluasi pada proses pembelajaran saat pandemi Covid 19, pemberian umpan balik pada proses dan hasil pembelajaran, kegiatan tindak lanjut dalam pemberian tugas.

Pada penelitian ini didapatkan fakta bahwa guru PJOK seluruhnya sudah menggunakan pembelajaran daring dengan menggunakan berbagai macam media. Namun ada yang hanya menggunakan satu media saja, seperti whatsapp group atau google classroom. Penggunaan lebih dari satu media dalam pembelajaran ini menunjukkan bahwa guru PJOK rata-rata sudah dapat memanfaatkan teknologi dengan baik. Komunikasi dengan siswa paling banyak menggunakan whatsapp group. Tidak bisa dipungkiri untuk saat ini bahwa pemakaian whatsapp group yang paling populer dan mudah digunakan, sedangkan pemakaian google

classroom, zoom dan google meet juga sudah digunakan walaupun tidak sebanyak whatsapp. Dengan menggunakan berbagai macam media dan teknologi, dapat membawa dampak positif bagi guru dan siswa, mereka secara tidak langsung mengenal, mempelajari dan mengamati macam-macam teknologi (Kim, 2020). Kelas pendidikan jasmani secara online, terjadi hampir di seluruh dunia selama pandemi 2020, oleh karena itu kelas pendidikan jasmani secara online membutuhkan persiapan dan strategi khusus untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan contoh kepada siswa agar gerak dasar yang disampaikan dapat dilaksanakan dengan benar dan hal tersebut merupakan pengalaman yang baru bagi guru dan siswa. Pergeseran tiba-tiba ke kelas online membuat guru tidak siap dan berjuang dengan metode pengajaran yang tidak biasa, dan memaksa mereka untuk menggunakan pendekatan coba-coba. Strategi pengajaran online yang tidak memadai dan kesiapan guru dan siswa yang rendah untuk kelas online membuat transisi menjadi sulit (Jeong & So, 2020). Kurangnya interaksi langsung dengan peserta didik dengan adanya perubahan pembelajaran secara online secara tiba-tiba adalah faktor yang paling kuat mempengaruhi proses belajar siswa (Sepulveda-Escobar & Morrison, 2020). Teknologi digital baru yang digunakan dalam pendidikan ini memicu kebutuhan untuk mencari strategi dan pendekatan pengajaran baru sebagai respons terhadap pergeseran metode pembelajaran siswa. Oleh karena itu, pengintegrasian pemanfaatan TIK ke dalam program pengajaran telah menjadi pilar mendasar dalam penyiapan guru (Bahcivan et al., 2019).

Mengenai bahan ajar yang digunakan guru PJOK pada penelitian ini, sebagian besar menggunakan beberapa video untuk diperlihatkan kepada siswa agar siswa lebih mudah memahami materi gerak yang sedang dipelajari. Bahkan ada yang berusaha untuk membuat video sendiri. Menurut (Jeong & So, 2020) video kelas pendidikan jasmani dapat terus diproduksi sehingga para guru dapat terus mengembangkan keahlian mereka dengan membuat dan memproduksi video kelas. Menampilkan pembelajaran melalui video juga bisa mengurangi kebosanan siswa, melalui video siswa juga lebih mudah untuk mempraktikkan gerak dasar yang benar dari rumah.

Metode pembelajaran yang dilakukan guru PJOK sebagian besar menggunakan metode penugasan, yang dikombinasi dengan metode lainnya,

seperti dengan metode praktik langsung, metode ceramah atau metode diskusi. Dalam metode penugasan, strategi yang dilakukan guru PJOK dengan memberikan tugas kepada siswa untuk menirukan gerakan, mengulangi gerakan dan merekam gerakan untuk dikirimkan kepada guru PJOK melalui whatsapp. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan (Mukherjee et al., 2017) bahwa setelah mempelajari gerak dasar, sebaiknya harus selalu dipraktikkan, disempurnakan dan digabungkan dengan gerakan lainnya agar dapat menguasai aktivitas olahraga yang lebih spesifik. Bagi anak-anak yang tidak menerima instruksi dan latihan keterampilan motorik yang memadai mungkin dapat mengalami keterlambatan perkembangan dalam kemampuan gerak, menyebabkan frustrasi serta kesulitan dalam mempelajari keterampilan yang lebih lanjut, hal ini dapat mengurangi partisipasi olahraga serta motivasi untuk mempunyai gaya hidup aktif dan sehat. Dengan demikian kecakapan gerak dasar dapat berfungsi untuk melawan gaya hidup tidak sehat (Mukherjee et al., 2017). Sekolah, melalui kurikulum telah diakui secara luas sebagai pengaturan yang ideal untuk memberikan kesempatan dalam melakukan aktivitas fisik, mendidik siswa tentang pentingnya aktivitas fisik, dan memberikan jalan penting untuk penyampaian program promosi kesehatan (R.Carter, 2002). Bimbingan kognitif, menurut (Bandura, 2004) sangat penting dalam fase awal pengembangan keterampilan, ketika representasi kognitif dari keterampilan tersebut terbentuk. Umpan balik yang diberikan harus disusun untuk membangun rasa keberhasilan pribadi serta meningkatkan keterampilan khusus. Umpan balik korektif yang menyoroti keberhasilan dan mengarahkan perhatian pada aspek sub-keterampilan yang relevan membantu pengembangan kemahiran. Umpan balik informatif meningkatkan kinerja serta memfasilitasi pembelajaran observasi untuk kegiatan serupa. Penelitian yang dilakukan oleh (Ericsson, 2011) telah menunjukkan bahwa beberapa anak tidak berpartisipasi dalam olahraga karena mereka tidak membangun koordinasi dini dan keterampilan motorik dasar saat di sekolah. Keterampilan dipelajari dengan melakukan daripada diajarkan. Untuk memperoleh tingkat dasar dari beberapa FMS dapat melalui eksplorasi dan siswa memiliki kesempatan untuk melakukannya, dan memiliki lingkungan yang sesuai dengan ruang, peralatan, dan penguatan positif yang memungkinkan untuk

berlatih dan belajar (L. Barnett et al., 2013). Namun tidak setiap anak memiliki akses ke kondisi yang akan mendorong pembelajaran pada tingkat yang sesuai atau memiliki kapasitas untuk belajar secara mandiri meskipun kondisi lingkungan mendukung.

Dalam pembelajaran gerak dasar melalui online, guru PJOK pada penelitian ini tidak mengalami hambatan dalam perencanaan pembelajaran, hal ini menunjukkan bahwa guru PJOK tidak mengalami kesulitan dalam hal penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), termasuk dalam memilih metode dan media pembelajaran, tampaknya saat ini guru PJOK sudah mulai beradaptasi dengan mempelajari teknologi dan mampu menentukan materi-materi yang menarik tentang gerak berupa video yang bisa dipahami oleh siswa. Untuk pelaksanaan pembelajaran, guru PJOK secara persentase juga tidak mengalami hambatan, namun berdasarkan fakta penelitian pada pelaksanaan pembelajaran guru PJOK masih mengalami kesulitan terutama dalam hal mengondisikan siswa dalam menggunakan aplikasi pembelajaran, menerapkan tanya jawab dengan siswa, memberikan kesempatan siswa untuk mencoba mempraktikkan pembelajaran gerak dasar di rumah serta mengelola suasana kelas pembelajaran pada kondisi belajar di rumah. Fasilitas teknologi sebagai pendukung pembelajaran online (komputer, laptop, hp android) belum sepenuhnya dimiliki oleh siswa terutama di daerah pedesaan, sehingga masih banyak siswa yang kurang paham terhadap teknologi, juga keterbatasan akses internet menjadi kendala siswa dalam menerima pembelajaran online, sehingga hal ini juga berdampak bagi guru dalam pelaksanaan pembelajaran. Untuk penilaian dan evaluasi pembelajaran, guru PJOK tidak mengalami hambatan, namun guru PJOK masih menemui kesulitan dalam hal memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran gerak dasar sesuai kondisi di rumah serta dalam pemberian tugas secara kelompok sesuai kondisi belajar dari rumah. Seperti yang kita pahami bahwa pembelajaran gerak dasar selalu melibatkan aktivitas fisik. Para guru olahraga sudah memahami bahwa semua pertemuan pedagogis dalam aktivitas fisik pada intinya adalah pertemuan jasmani (Tinning, 2009). Begitu juga dengan siswa, infrastruktur yang memadai di rumah juga dapat menjadi hambatan dengan pembelajaran di rumah karena pembelajaran jarak jauh belum menjadi bagian dari

budaya belajar, siswa juga terbiasa belajar dari sekolah dan melakukan interaksi dengan guru dan teman-temannya (Putri et al., 2020).

Kurangnya interaksi langsung di era Covid 19 saat pembelajaran adalah tantangan baru dalam pengajaran pendidikan jasmani, dan guru pendidikan jasmani akan menjadi guru narasumber/pelatih pribadi dan pelatih bagi semua siswa selama pandemi Covid 19, meskipun ada perdebatan tentang seberapa besar nilai dan perilaku tersebut dapat diperoleh melalui jarak kelas pendidikan jasmani (Filiz & Konukman, 2020). Oleh karena itu diperlukan penyesuaian terhadap kurikulum yang diajarkan atau metode belajar mengajar. Mengembangkan strategi yang diperlukan untuk mengajar dan belajar online dengan sukses membutuhkan pemahaman tentang gaya belajar dan bagaimana mereka dapat ditangani dengan baik di lingkungan online (Lewis et al., 2015). Seperti yang diungkapkan oleh (Russ et al., 2015), bahwa kurikulum kesehatan dan pendidikan jasmani dianggap sebagai titik fokus untuk promosi aktivitas fisik dan pengembangan keterampilan gerak dasar di lingkungan sekolah, program Kesehatan dan Pendidikan Jasmani berbasis sekolah berpotensi untuk meningkatkan kecakapan keterampilan gerak dasar dan memperlambat penurunan aktivitas fisik terkait usia.

Berdasarkan temuan yang dihasilkan dalam penelitian ini, maka diharapkan guru PJOK mampu untuk selalu berimprovisasi dan kreatif dalam pembelajaran gerak dasar, dan lebih mengembangkan keahlian teknologi untuk bisa membuat video pembelajaran sendiri guna mempersiapkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan menarik di masa mendatang. Oleh karena itu adanya kolaborasi di antara guru pendidikan jasmani sangat diperlukan dan harus menggabungkan keahlian dari peneliti pendidikan jasmani. Guru PJOK hendaknya juga berupaya memperluas pemahaman untuk mengembangkan pengetahuan profesional dan praktis yang sesuai untuk kelas pendidikan jasmani online, juga diperlukan metode pembelajaran strategis yang menggabungkan karakteristik pendidikan jasmani online untuk membantu guru mengomunikasikan nilai pendidikan jasmani. Dalam penyampaian nilai-nilai pendidikan jasmani yang menjadi tujuan pendidikan jasmani, mengatasi ranah psikodinamik dan ranah efektif yang masih kurang di kelas online tentunya akan meningkatkan efisiensi kelas pendidikan jasmani online (Jeong & So, 2020).

Batasan dalam penelitian ini adalah tidak diambilnya data tentang kemampuan gerak dasar pada siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani secara online, dikarenakan masih dalam masa pandemi. Untuk itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut agar dapat diketahui kemampuan gerak dasar siswa Sekolah Dasar setelah diberikan pembelajaran Pendidikan Jasmani secara online.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PJOK sudah melaksanakan pembelajaran gerak dasar secara online dengan memanfaatkan berbagai macam bahan ajar seperti buku, slide power point, video dan handout. Media yang digunakan bervariasi dan paling banyak menggunakan whatsapp group. Metode pembelajaran yang paling banyak digunakan adalah metode penugasan. Strategi pembelajaran yang dilakukan pada umumnya memberikan tugas kepada siswa untuk menirukan gerakan, mengulangi gerakan dan merekam gerakan. Secara umum guru PJOK tidak mengalami hambatan dalam melakukan pembelajaran secara online.

DAFTAR RUJUKAN

- Bahcivan, E., Gurer, M. D., Yavuzalp, N., & Akayoglu, S. (2019). Investigating the Relations Among Pre-Service Teachers' Teaching/Learning Beliefs and Educational Technology Integration Competencies: a Structural Equation Modeling Study. *Journal of Science Education and Technology*, 28(5), 579–588. <https://doi.org/10.1007/s10956-019-09788-6>
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education and Behavior*, 31(2), 143–164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>
- Barnett, L., Hinkley, T., Okely, A. D., & Salmon, J. (2013). Child, family and environmental correlates of children's motor skill proficiency. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(4), 332–336. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.08.011>
- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., Iivonen, S., Miller, A. D., Laukkanen, A., Dudley, D., Lander, N. J., Brown, H., & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219–225. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0209>
- Burstiando, R. (2014). KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA KELAS

ATAS MI MIFTAHUL ULUM 3 PERENG KULON GRESIK Bayu.
Pendidikan Olahraga, May 2014, 1–17.

- Engel, A. C., Broderick, C. R., van Doorn, N., Hardy, L. L., & Parmenter, B. J. (2018). Exploring the Relationship Between Fundamental Motor Skill Interventions and Physical Activity Levels in Children: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(8), 1845–1857.
<https://doi.org/10.1007/s40279-018-0923-3>
- Erfan A.F, Perdinanto, K. M. (2020). SURVEI DENGAN KECAKAPAN GERAK DASAR SEKOLAH DASAR NEGERI BERLAHAN BASAH DI KECAMATAN BABIRIK KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 68–73.
- Ericsson, I. (2011). Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: An intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(3), 313–329.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2010.545052>
- Filiz, B., & Konukman, F. (2020). Teaching Strategies for Physical Education during the COVID-19 Pandemic: Editor: Ferman Konukman. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 91(9), 48–50.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1816099>
- Jeong, H. C., & So, W. Y. (2020). Difficulties of online physical education classes in middle and high school and an efficient operation plan to address them. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197279>
- Kim, J. (2020). Learning and Teaching Online During Covid-19: Experiences of Student Teachers in an Early Childhood Education Practicum. In *International Journal of Early Childhood* (Vol. 52, Issue 2, pp. 145–158).
<https://doi.org/10.1007/s13158-020-00272-6>
- Larsson, H., & Nyberg, G. (2017). ‘It doesn’t matter how they move really, as long as they move.’ Physical education teachers on developing their students’ movement capabilities. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(2), 137–149. <https://doi.org/10.1080/17408989.2016.1157573>
- Lewis, S., Whiteside, A. L., & Dikkers, A. G. (2015). Providing chances for students to recover credit: Is online learning a solution? *Advances in Research on Teaching*, 25(January 2016), 143–157.
<https://doi.org/10.1108/S1479-368720150000027007>
- Lopes, V. P., Maia, J. A. R., Rodrigues, L. P., & Malina, R. (2012). Motor coordination, physical activity and fitness as predictors of longitudinal change in adiposity during childhood. *European Journal of Sport Science*, 12(4), 384–391. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.566368>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of

associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035.
<https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>

Mukherjee, S., Ting Jamie, L. C., & Fong, L. H. (2017). Fundamental Motor Skill Proficiency of 6- to 9-Year-Old Singaporean Children. *Perceptual and Motor Skills*, 124(3), 584–600. <https://doi.org/10.1177/0031512517703005>

Nurgiyantoro, B. (2012). *Penilaian pembelajaran bahasa*. BPFE.

Olrich, T. W. (2002). Assessing Fundamental Motor Skills in the Elementary School Setting: Issues and Solutions. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(7), 26–28.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2002.10607843>

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.

R.Carter. (2002). The impact of public schools on childhood obesity. *JAMA*, 288(17), 2180.

Russ, L. B., Webster, C. A., Beets, M. W., & Phillips, D. S. (2015). Systematic Review and Meta-Analysis of Multi-Component Interventions Through Schools to Increase Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(10), 1436–1446. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0244>

Sepulveda-Escobar, P., & Morrison, A. (2020). Online teaching placement during the COVID-19 pandemic in Chile: challenges and opportunities. *European Journal of Teacher Education*, 43(4), 587–607.
<https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1820981>

Syahrial, B. (2015). Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak. In *Unp Press* (Vol. 1).

Tinning, R. (2009). Pedagogy and human movement: Theory, practice, research. In *Pedagogy and Human Movement: Theory, Practice, Research*.
<https://doi.org/10.4324/9780203885499>

Tompsett, C., Sanders, R., Taylor, C., & Cobley, S. (2017). Pedagogical Approaches to and Effects of Fundamental Movement Skill Interventions on Health Outcomes: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(9), 1795–1819. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0697-z>

Varea, V., & González-Calvo, G. (2020). Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*, 0(0), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1791814>