

Editor:
Muhammad Syamsul Taufik, S.Si., M.Pd
Coast: Sabda Laksana, M.Pd
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO



Antologi

STRATEGI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN DI MASA PANDEMI BUNGA RAMPAI MAHASISWA PJKR 2018



Vicky	Rivandhi	M Dupa	Utami	Nanda	Winda	Weyan	TioBK	Resu	Rizal	Alham	
Fahri	M Qatar	Bagja	Salman	Fajar	Rizky	Rhaka	Dedi	Angga	Fachan	Gilang	Maulana
Ocy	Vaul	Iqbal	M. Arifin	Winda	Opick	Aji	Recky	Ryan	Herlang	Aldiyat	Tia

Antologi Strategi Pembelajaran Jasmani Olahraga Kesehatan di Masa Pandemi

Penulis : | Vicky | Rivandhi | M Dapa | Utami | Nanda |
Winda		Wayan	Taofik	Resa	Rizal	Alzam
Fahri	M Qatar	Bagja	Salman	Fajar	Rizky	
Rhaka	Dedi	Angga	Farhan	Gilang	Maulana	
Ocy	Yadi	Iqbal	M. Arifin	Rinda	Opick	Aji
Recky	Ryan	Herlang	Aldiyat	Tia		

ISBN 978-623-6121-67-2

Cetakan Pertama, Mei 2021

vii + 254 hlm; 14.8 x 21 cm

Editor : Muhamad Syamsul Taufik , S.Si. M.Pd.
Goeasti Sabda Laksana, M.Pd.
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd.,
AIFO.

Desain Sampul : A. Syarif

Desain Layout : Mutiara Inwar

Penerbit :

CV. Pustaka Learning Center

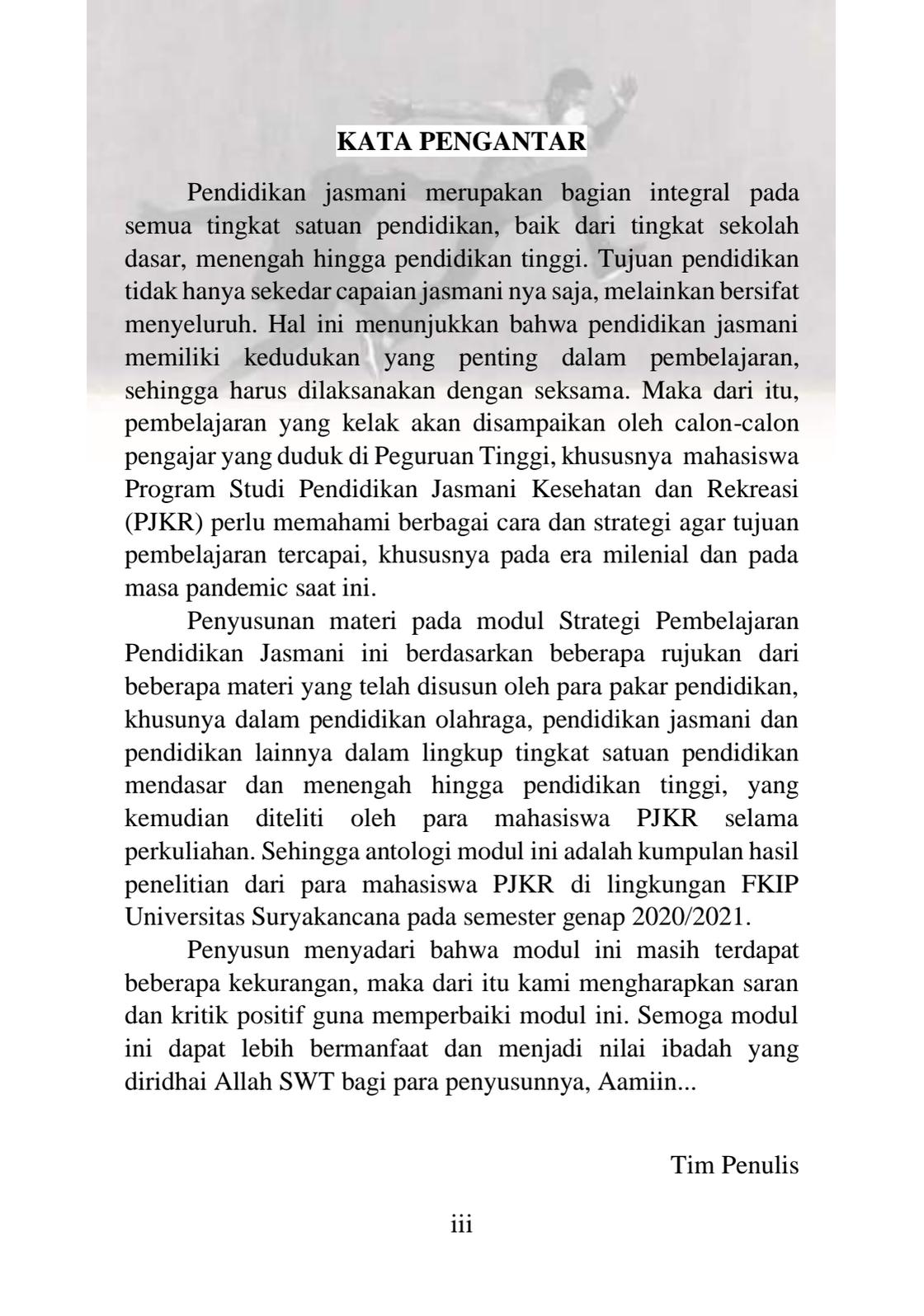
Anggota IKAPI No.271/JTI/2021

Karya Kartika Graha A.9 Malang 65132

Whatsapp 08994458885

Email: pustakalearningcenter@gmail.com

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang . Dilarang memperbanyak atau memindahkan Sebagian atau seluruh isi buku ini ke dalam bentuk apapun secara elektronik maupun mekanis tanpa izin Tertulis dari penulis dan Penerbit Pustaka Learning Center



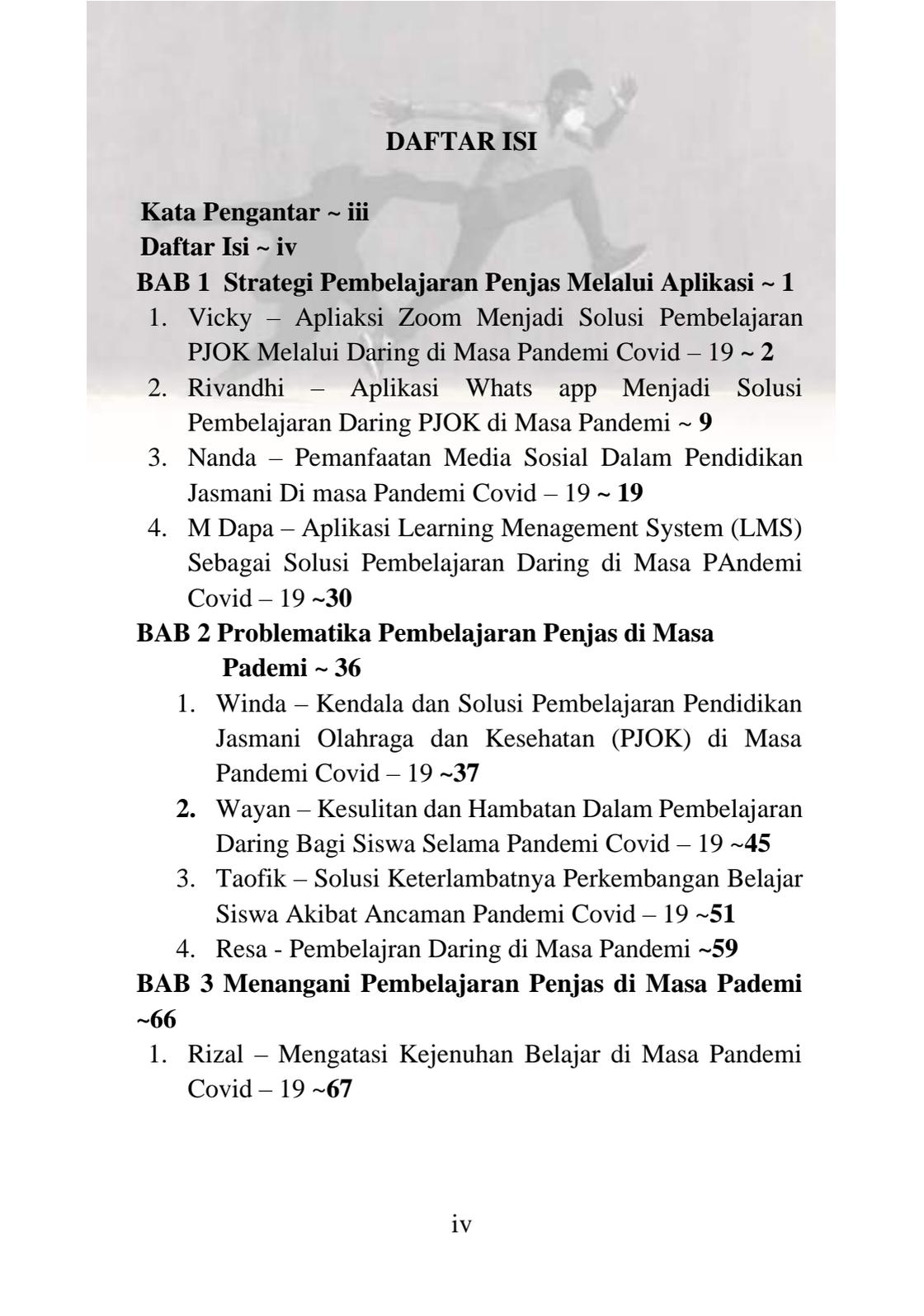
KATA PENGANTAR

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral pada semua tingkat satuan pendidikan, baik dari tingkat sekolah dasar, menengah hingga pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tidak hanya sekedar capaian jasmani nya saja, melainkan bersifat menyeluruh. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki kedudukan yang penting dalam pembelajaran, sehingga harus dilaksanakan dengan seksama. Maka dari itu, pembelajaran yang kelak akan disampaikan oleh calon-calon pengajar yang duduk di Peguruan Tinggi, khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) perlu memahami berbagai cara dan strategi agar tujuan pembelajaran tercapai, khususnya pada era milenial dan pada masa pandemic saat ini.

Penyusunan materi pada modul Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani ini berdasarkan beberapa rujukan dari beberapa materi yang telah disusun oleh para pakar pendidikan, khususnya dalam pendidikan olahraga, pendidikan jasmani dan pendidikan lainnya dalam lingkup tingkat satuan pendidikan mendasar dan menengah hingga pendidikan tinggi, yang kemudian diteliti oleh para mahasiswa PJKR selama perkuliahan. Sehingga antologi modul ini adalah kumpulan hasil penelitian dari para mahasiswa PJKR di lingkungan FKIP Universitas Suryakencana pada semester genap 2020/2021.

Penyusun menyadari bahwa modul ini masih terdapat beberapa kekurangan, maka dari itu kami mengharapkan saran dan kritik positif guna memperbaiki modul ini. Semoga modul ini dapat lebih bermanfaat dan menjadi nilai ibadah yang diridhai Allah SWT bagi para penyusunnya, Aamiin...

Tim Penulis



DAFTAR ISI

Kata Pengantar ~ iii

Daftar Isi ~ iv

BAB 1 Strategi Pembelajaran Penjas Melalui Aplikasi ~ 1

1. Vicky – Aplikasi Zoom Menjadi Solusi Pembelajaran PJOK Melalui Daring di Masa Pandemi Covid – 19 ~ 2
2. Rivandhi – Aplikasi Whats app Menjadi Solusi Pembelajaran Daring PJOK di Masa Pandemi ~ 9
3. Nanda – Pemanfaatan Media Sosial Dalam Pendidikan Jasmani Di masa Pandemi Covid – 19 ~ 19
4. M Dapa – Aplikasi Learning Management System (LMS) Sebagai Solusi Pembelajaran Daring di Masa PANDemi Covid – 19 ~30

BAB 2 Problematika Pembelajaran Penjas di Masa Pademi ~ 36

1. Winda – Kendala dan Solusi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Masa Pandemi Covid – 19 ~37
2. Wayan – Kesulitan dan Hambatan Dalam Pembelajaran Daring Bagi Siswa Selama Pandemi Covid – 19 ~45
3. Taofik – Solusi Keterlambatnya Perkembangan Belajar Siswa Akibat Ancaman Pandemi Covid – 19 ~51
4. Resa - Pembelajaran Daring di Masa Pandemi ~59

BAB 3 Menangani Pembelajaran Penjas di Masa Pademi ~66

1. Rizal – Mengatasi Kejenuhan Belajar di Masa Pandemi Covid – 19 ~67

2. Alzam – Strategi Guru Mengatasi Karakter Siswa Sekolah Menengah Atas Pembelajaran PJOK melalui Pembelajaran Daring di Masa Pandemi ~75
3. M Qatar – Pembentukan Karakter Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi ~82
4. Fahri – Penerapan Sistem Pembelajaran Daring dan Luring di Tengah Pandemi Covid – 19 ~91

BAB 4 Pemanfaatan Olahraga di Masa Pandemic ~98

1. Bagja – Manfaat Olahraga Yang Aman Melalui Media Sosisal Dalam Pendidikan Jasmani Di Masa Pandemi Covid – 19 ~99
2. Salman – Pentingnya Berolahraga Saat Pandemi ~105
3. Fajar – Pentingnya Olahraga Futsal Di Masa Pandemi covid – 19 ~111
4. Rizky- Aplikasi Zoom Menjadi Solusi Untuk Pembelajaran Penjas Di Masa Pandemic ~115

BAB 5 Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi ~122

1. Farhan - Dampak dan Pengaruh Pembelajaran Badminton di Masa Pandemi ~123
2. Rhaka - Olahraga Badminton Di Masa Pandemi ~129
3. Angga - Strategi Pembelajaran Sepakbola Dimasa Pandemi Covid-19 ~134
4. Dedi - Olahraga Yang Cocok Dilakukan Dimasa Pandemi ~140
5. Gilang - Pola Aktivitas Olahraga Di Masa Covid 19 ~148

BAB 6 Karakteristik Pembelajaran Penjas di Masa Pandemi ~156

1. Yadi - Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pjok Dengan Sistem Daring Di Masa Pandemi Covid-19 ~157

2. Iqbal - Menyasiasi Minat Siswa/i Terhadap Pembelajaran Penjas Saat Pandemic Covid 19 ~**164**
3. Maulana - Membentuk Karakter Anak dengan Olahraga ~**171**
4. Ocy - Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Agar Memiliki Imunitas Yang Baik di Masa Pandemi ~**181**

BAB 7 Peran Olahraga dan Penjas di Masa Pandemi ~190

1. M.Arifin - Peran Penting Pelatih Dalam Pelaksanaan Latihan Futsal Di Era Pandemi Covid ~**191**
2. Aji - Model Aktivitas Sirkuit Menjadi Solusi Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid 19 ~**200**
Rinda - Pentingnya Olahraga Aktivitas Fisik Dimasa Pandemic ~**206**
3. Opick - Strategi Pembelajaran Penjas Pada Fase New Normal Di Tengah Pandemi Covid 19 ~**210**

BAB 8 Impelementasi Penjas di Masa Pandemi ~217

1. Recky - Strategi Meningkatkan Imunitas Dan Imanitas Peserta Didik Dimasa Pandemi ~**218**
2. Herlang- Menciptakan Pembelajaran PJOK Yang efektif dan Berguna dimasa Pandemi ~**223**
3. Aldiyat - Implementasi Pembelajaran PJOK Model Pembelajaran PSI pada Masa Pandemi Covid 19 Di Kabupaten Cianjur ~**229**
4. Tia – Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Psychology Well-Being Siswa ~**236**
5. Ryan - Implementasi Merdeka belajar dalam pendidikan jasmani di tengah pandemi covid 19 ~**245**



**Antologi Strategi Pembelajaran
Jasmani Olahraga Kesehatan di Masa Pandemi**

APLIKASI ZOOM MENJADI SOLUSI PEMBELAJARAN PJKO MELALUI DARING DI MASA PANDEMI COVID – 19

**Vicky Octaviandita Lukman
Universitas Suryakanca**

*“Aplikasi zoom membuat pembelajaran daring lebih efektif
dan efisien”*

Pandemi Covid – 19 yang mewabah di berbagai penjuru dunia berimbas pada berbagai factor sector kehidupan masyarakat. Bukan hanya kesehatan dan ekonomi, dunia pendidikan pun sangat terpengaruh dengan pandemic yang pertama kali diumumkan masuk Indonesia pada 2 Maret 2020. Kebijakan jaga jarak dan tidak berkerumun mengakibatkan pemerintah menerbitkan kebijakan khusus pembelajaran di lembaga pendidikan.

Kebijakan pertama dilakukan melalui Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat. Pada kebijakan ini, diputuskan pelaksanaan pembelajaran tatap muka diputuskan larangan pelaksanaan pembelajaran tatap muka di sekolah yang berlaku hingga akhir tahun pelajaran 2019/2020.

Pengertian COVID 19 Sendiri adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis virus corona yang baru ditemukan. Virus ini adalah virus baru dan penyakit yang tidak dikenal sebelum terjadinya wabah di Wuhan, China, pada bulan Desember tahun 2019. Virus Corona merupakan family virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu biasa hingga

PENGGUNAAN APLIKASI WHATAPSS MENJADI SOLUSI PEMBELAJARAN DARING PJK DI MASA PANDEMI

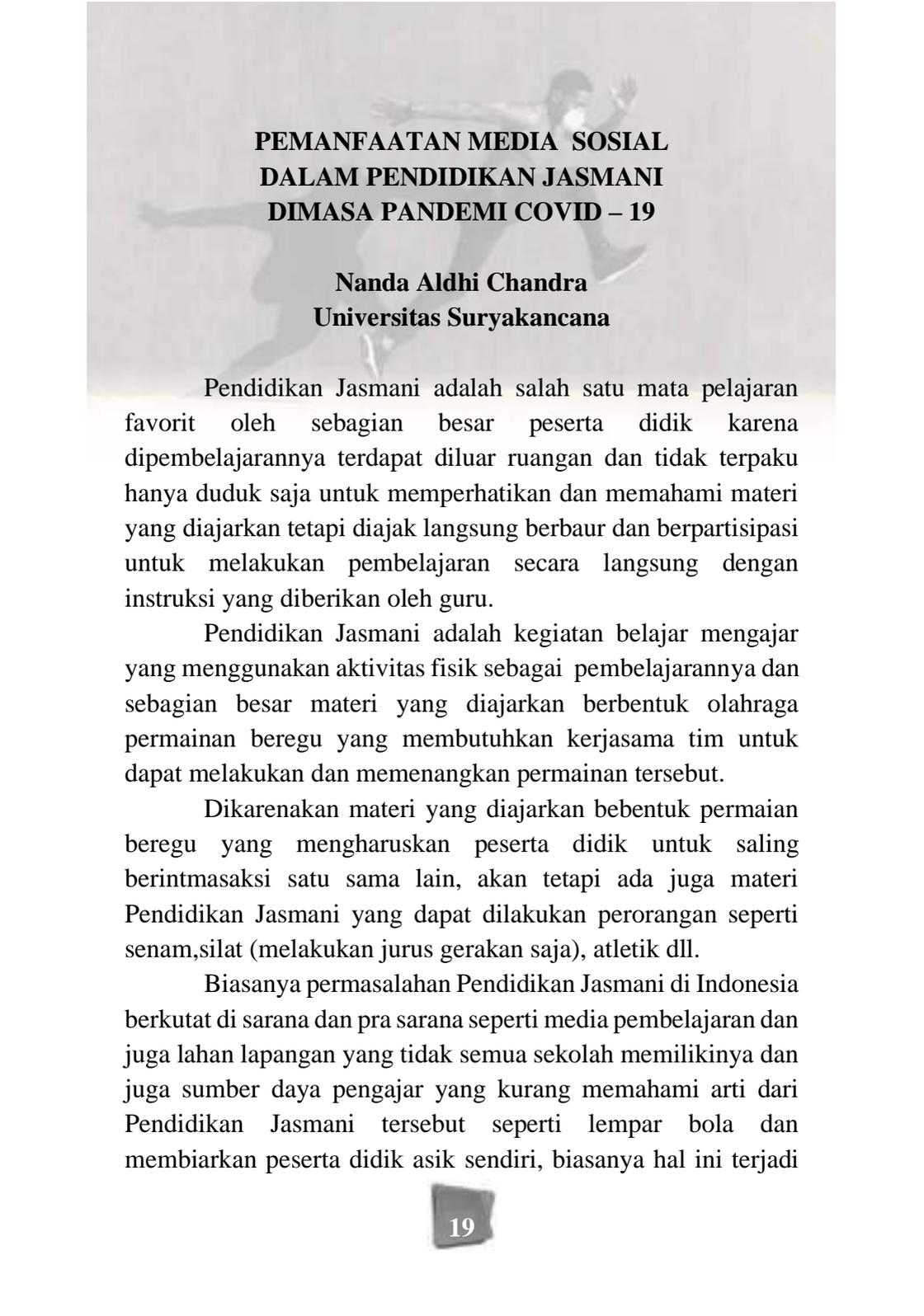
Rivandhi Gumelar
Universitas Suryakencana

“Pembelajaran daring PJK di sekolah menjadi mudah di akses dan memudahkan siswa belajar.”

Pandemi sendiri merupakan sebuah epidemi yang telah menyebar ke berbagai benua dan negara, umumnya menyerang banyak orang. Sementara epidemi sendiri adalah sebuah istilah yang telah digunakan untuk mengetahui peningkatan jumlah kasus penyakit secara tiba-tiba pada suatu populasi area tertentu.

Pasalnya, istilah pandemi tidak digunakan untuk menunjukkan tingginya tingkat suatu penyakit, melainkan hanya memperlihatkan tingkat penyebarannya saja. Perlu diketahui, dalam kasus pandemi COVID-19 ini menjadi yang pertama dan disebabkan oleh virus corona yang telah ada sejak akhir tahun lalu. Sebelum pandemi COVID-19 ini menyerang, pada tahun 2009 yang lalu pernah merebak virus yang bernama flu babi. Penyakit ini bisa terjadi ketika *strain influenza* baru atau H1N1 menyebar ke seluruh belahan dunia, termasuk Indonesia.

Pandemi Covid-19 yang melanda hampir seluruh negara di dunia termasuk di Indonesia ini menyebabkan kepanikan luar biasa bagi seluruh masyarakat, juga meluluhlantakkan seluruh sektor kehidupan. Pemerintah Indonesia pun mengambil kebijakan yang bertujuan untuk memutus rantai penularan pandemi Covid-19. Salah satunya adalah penerapan kebijakan



PEMANFAATAN MEDIA SOSIAL DALAM PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI COVID – 19

**Nanda Aldhi Chandra
Universitas Suryakencana**

Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran favorit oleh sebagian besar peserta didik karena dipembelajarannya terdapat diluar ruangan dan tidak terpaku hanya duduk saja untuk memperhatikan dan memahami materi yang diajarkan tetapi diajak langsung berbaur dan berpartisipasi untuk melakukan pembelajaran secara langsung dengan instruksi yang diberikan oleh guru.

Pendidikan Jasmani adalah kegiatan belajar mengajar yang menggunakan aktivitas fisik sebagai pembelajarannya dan sebagian besar materi yang diajarkan berbentuk olahraga permainan beregu yang membutuhkan kerjasama tim untuk dapat melakukan dan memenangkan permainan tersebut.

Dikarenakan materi yang diajarkan bebentuk permaian beregu yang mengharuskan peserta didik untuk saling berintmasaksi satu sama lain, akan tetapi ada juga materi Pendidikan Jasmani yang dapat dilakukan perorangan seperti senam,silat (melakukan jurus gerakan saja), atletik dll.

Biasanya permasalahan Pendidikan Jasmani di Indonesia berkuat di sarana dan pra sarana seperti media pembelajaran dan juga lahan lapangan yang tidak semua sekolah memilikinya dan juga sumber daya pengajar yang kurang memahami arti dari Pendidikan Jasmani tersebut seperti lempar bola dan membiarkan peserta didik asik sendiri, biasanya hal ini terjadi

APLIKASI LEARNING MANAJEMEN SYSTEM (LMS) SEBAGAI SOLUSI PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID 19

**Muhamad Dapa
Universitas Suryakencana**

*“Masa pandemi covid 19 jangan di jadikan
Alasan untuk terus belajar masih banyak cara
Mencapai masa depan yang cerah”*

Kegiatan Belajar Mengajar atau KBM menjadi salah satu aktivitas yang paling terdampak oleh pandemi COVID-19. Di Indonesia saja, ada 68 juta siswa dari tingkat pra-sekolah hingga perguruan tinggi terdampak oleh upaya mengurangi penyebaran virus COVID-19. Tingginya resiko penularan yang ditimbulkan oleh pembelajaran tatap muka membuat kegiatan belajar mengajar terutama di sekolah-sekolah yang berada di zona merah dilakukan secara daring. Seperti halnya kerja jarak jauh atau remote working, pemanfaatan teknologi juga dilakukan agar pembelajaran jarak jauh atau PJJ dapat tetap berlangsung meski tanpa adanya tatap muka.

Ada banyak tantangan pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang harus dihadapi baik oleh guru maupun siswa di era pandemi COVID-19 ini, beberapa di antaranya:

1. Manajemen waktu dan proses kerja yang tidak efektif

Keputusan untuk menutup sekolah-sekolah dalam upaya menekan penyebaran COVID-19 dibuat dalam waktu yang cukup singkat. Banyak sekolah dan guru tidak memiliki persiapan yang cukup untuk melakukan pembelajaran jarak

KENDALA DAN SOLUSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI MASA PANDEMI COVID-19.

**Winda Widiawanti
Universitas Suryakencana**

“Tanggung jawab dan peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan benar-benar diuji di masa pandemi ini, apakah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai tenaga profesional dapat menjawab tantangan ini?”

Bermula dari kota Wuhan tepatnya di Tiongkok, virus jenis baru ini telah menyebar ke berbagai belahan negara di dunia yang menyebabkan timbulnya penyakit *coronavirus disease 2019* atau yang disebut juga dengan COVID-19. Tentunya, kondisi ini tidak boleh dianggap remeh dan dibiarkan begitu saja. World Health Organization (WHO) pun juga sudah menetapkan pandemi COVID-19 sejak 11 Maret 2020 yang lalu.

Pandemi sendiri merupakan sebuah epidemi yang telah menyebar ke berbagai benua dan negara, umumnya menyerang banyak orang. Sementara epidemi sendiri adalah sebuah istilah yang telah digunakan untuk mengetahui peningkatan jumlah kasus penyakit secara tiba-tiba pada suatu populasi area tertentu.

Istilah pandemi tidak digunakan untuk menunjukkan tingginya tingkat suatu penyakit, melainkan hanya memperlihatkan tingkat penyebarannya saja. Perlu diketahui, dalam kasus pandemi COVID-19 ini menjadi yang pertama dan

KESULITAN DAN HAMBATAN DALAM PEMBELAJARAN DARING BAGI SISWA SELAMA PANDEMI COVID-19

**Wayan Muhamad Aldi Padilah Ependi
Universitas Suryakencana Cianjur**

“Meski dalam kondisi yang serba terbatas karena pandemic COVID-19 tetapi masih dapat melakukan pembelajaran dengan cara daring. Hanya hal yang menjadi hambatan adalah orang tua harus menambah waktu untuk mendampingi anak-anaknya. Sedangkan dari segi guru, guru menjadi meleak teknologi dan dituntut untuk belajar banyak hal khususnya pembelajaran berbasis daring.”

Indonesia melaksanakan WFH (work from home) dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik. Kondisi kegiatan pengajaran yang tiba-tiba berubah drastis ini menjadi tantangan bagi guru khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) agar sasaran dan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat tercapai. Meskipun melalui Surat Edaran Mendikbud No 4 Tahun 2020 terkait panduan pembelajaran di rumah selama masa pandemic mengharuskan guru untuk tidak membebani peserta didik melalui tuntutan capaian kurikulum. Bukan itu saja, guru pendidikan jasmani harus memastikan proses pengajaran mata pelajaran pendidikan jasmani menggunakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang dilaksanakan dari rumah mampu untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. Ditambah, materi pelajaran

SOLUSI KETERLAMBATAN PERKEMBANGAN BELAJAR SISWA AKIBAT ANCAMAN COVID-19

Taofik Hadiyani
Universitas Suryakencana

*“Keterlambatan pembelajaran siswa dapat teratasi
apabila menggunakan strategi pembelajaran yang tepat
di masa pandemi covid-19”*

Wabah corona virus disease 2019 covid-19 yang telah melanda 215 negara di dunia, memberikan tantangan tersendiri bagi lembaga pendidikan, khususnya Perguruan Tinggi. Untuk melawan covid-19 pemerintah telah melarang untuk berkerumun, pembatasan sosial (social distancing) dan menjaga jarak fisik (fysical distancing), memakai masker dan selalu cuci tangan. Kebijakan lockdown atau karantina dilakukan sebagai upaya mengurangi interaksi banyak orang yang dapat memberi akses pada penyebaran virus. Kebijakan yang diambil oleh banyak negara termasuk indonesia dengan meliburkan seluruh aktivitas pendidikan, membuat pemerintah dan lembaga terkait harus menghadirkan alternatif proses pendidikan bagi peserta didik maupun mahasiswa yang tidak bisa melaksanakan proses pendidikan pada lembaga pendidikan. Hal ini didukung oleh surat edaran no 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran corona virus disease 2019 (covid-19) dalam format PDF ini ditandatangani oleh menteri pendidikan dan kebudayaan nadiem makarim pada tanggal 24 maret 2020. Prinsip yang diterapkan dalam kebijakan masa pandemi COVID-19 adalah “kesehatan dan keselamatan

PEMBELAJARAN DARING DIMASA COVID-19

Muhammad Resa Ilyassa
Universitas Suryakencana

“Alternatif pembelajaran daring dimasa covid 19 melalui aplikasi digital”

Pandemi covid 19 menyebar sejak akhir tahun 2019 hingga kini di beberapa wilayah dengan masa berbeda, terhitung 193 negara telah berjuang melawan serangan Covid yang tidak pandang bulu. Wuhan adalah salah satu kota di China sebagai tempat domisili penderita covid yang pertama kali ditemukan sebelum virus ini berstatus pandemi. Berita dan informasi pergerakan penyebaran virus tersebut telah mewarnai berbagai laman media karena jalur sebarannya kian hari semakin massif. Setiap negara yang telah lebih dulu diserang covid 19 menjadi model bagi negara lain dalam melakukan tindakan preventif penyebaran covid 19, meskipun terdapat perbedaan tatanan politik, sosial, budaya, ekonomi dan pendidikan pada setiap negara tersebut. Pemerintah Indonesia telah banyak mengeluarkan kebijakan terkait pencegahan penyebaran Covid 19 yang berdampak pada kondisi internal dan eksternal wilayah pemerintahan Indonesia. Salah satu keputusan pemerintah yang memberi dampak luas adalah kebijakan pada segmen pendidikan, baik pada komponen praktisi maupun pada komponen regulative dan lingkungan. Kebijakan dari hulu ke hilir tersebut bersinergi dengan kebutuhan dan kepentingan pencegahan penyebaran Covid 19. Dampak ini saling

MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR DIMASA PANDEMI COVID-19

Rizal Roziatul Anwar
Universitas Suryakencana

“ Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar “

Kegiatan belajar di rumah selama masa pandemic memunculkan sejumlah kendala terkhusus bagi kaum pelajar. Aktivitas belajar yang biasanya dilakukan di sekolah kemudian secara berkepanjangan dilakukan di rumah membuat seseorang merasa kehilangan interaksi fisik dengan teman maupun guru. Terlebih pada masa ini pembatasan aktivitas di luar rumah dan imbauan untuk ‘di rumah aja “seperti menjadi momok yang sangat mengganggu. Permasalahannya berdampak pada kondisi mental sehingga berpengaruh pula pada kondisi fisik.

Dalam keadaan serba terbatas ini jenuh belajar menjadi hal yang wajar terjadi bagi para pelajar. Beberapa penyebabnya antara lain, rutinitas yang ajeg dan terkesan monoton, lingkungan tinggal yang memiliki ruang gerak terbatas, kejenuhan yang dialami oleh anggota keluarga, partner ngobrol yang terbatas secara fisik, tugas yang menumpuk terlalu sering menatap layar computer atau handphone, ditambah pula beberapa remaja mengalami permasalahan hati. Akibatnya, kondisi mental menjadi tidak baik-baik saja, misalnya kecemasan yang berlebihan, overthinking, malas, murung, tugas tidak terselesaikan, sensitif, dan lain sebagainya. Bagi sebagian orang, kondisi mental yang tidak baik dapat berakibat pula pada

STRATEGI GURU MENGATASI KARAKTER SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS PEMBELAJARAN PJOK MELALUI PEMBELAJARAN DARING DIMASA PANDEMI

Muchamad Alzam
Universitas Suryakencana

Virus corona atau covid-19 pertama ditemukan di kota wuhan, china dengan akhir Desember 2019. Dengan penyebaran yang sangat cepat membuat virus tersebut yang belum ada penawarnya itu hingga kini terkendali masih saja ada yang terpapar, Negara melaporkan terpaparnya virus corona atau covid-19 yang sangat berbahaya di Indonesia kasus ini pertama kali ditemukan pada warga depok, jawa barat awal maret lalu 2020 dan virus ini dapat menular dengan cepat oleh karena itu banyak orang yang tidak menaati aturan imbauan agar diam dirumah akan berbahaya karena virus ini menular melalui muka dan bersin jadi bisa disebut manusia positif covid-19 bersin, batui, atau berbicara lalu terkena orang lain yang negative.

Pandemi virus corona (Covid-19) masih menghantui khususnya Indonesia. Sejak kasus pertama diumumkan, lonjakan pasien positif terus terjadi dan kian meningkat. Pandemi virus corona (Covid-19) masih menghantui khususnya Indonesia. Sejak kasus pertama diumumkan, lonjakan pasien positif terus terjadi dan kian meningkat. Pertama pada awal maret itu sudah merupakan tranmisi lokal dan bukan penularan kasus impor. Masuknya virus tersebut sangat mungkin terjadi melalui pintu-pintu gerbang di beberapa wilayah Indonesia.

PEMBENTUKAN KARAKTER DALAM PEMBELAJARAN DARING DIMASA PANDEMI

**Moh Qatar Taftazani
Universitas Suryakencana**

“pembentukan karakter dimasa pandemi sangatlah penting karna menyangkut paut dengan masa depan para anak bangsa di masa yang akan datang, dan meningkatkan kembali fasilitas belajar dalam rangka penunjang keberlangsungan pembelajaran secara daring (dalam jaringan)”

Yang sudah kita ketahuin bersama bahwa sanya pandemi yang melanda negri kita ini dari sejak awal tahun 2020 sampai sekarang belum juga selesai, Semua aktifitas dibatasi untuk mencegah penyebaran virus Corona, termasuk aktifitas pendidikan. Di Indonesia, semua aktifitas pendidikan, mulai dari tingkat dasar dan menengah hingga tingkat perguruan tinggi dilakukan secara daring, tanpa tatap muka antara pengajar dan peserta didik.

Pembelajaran daring menyadarkan kita akan potensi luar biasa internet yang belum dimanfaatkan sepenuhnya dalam berbagai bidang, termasuk bidang pendidikan. Tanpa batas ruang dan waktu, kegiatan pendidikan bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun. Terlebih lagi, dimana belum ada kepastian kapan pandemi ini akan berakhir, sehingga pembelajaran daring adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh seluruh masyarakat Indonesia.

Pembelajaran daring artinya pembelajaran yang dilakukan secara online, menggunakan aplikasi pembelajaran

PENERAPAN SISTEM PEMBELAJARAN DARING DAN LURING DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Muhammad Fahri Rahman
Universitas Suryakencana

Semenjak diberlakukannya masa darurat Covid-19 pada tanggal 16 Maret 2020, salah satu dampak pandemi COVID-19 menerpa di bidang pendidikan. Sejak ditetapkan sebagai bencana nasional, pemerintah Indonesia melalui menteri Pendidikan Nasional membuat kebijakan pendidikan melalui tatap muka menjadi pembelajaran di rumah. Artinya kegiatan belajar mengajar yang biasanya dilakukan di sekolah menjadi di rumah. Sistem inilah yang banyak dijumpai dan berkendala. Hampir seluruh sekolah dan universitas di seluruh Indonesia terutama di Cianjur mengambil kebijakan untuk pembelajaran via daring atau disebut dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Dengan adanya pembelajaran daring guru atau pun dosen dan peserta didik dan mahasiswa sama-sama belajar untuk memanfaatkan teknologi sebagai media pendukung pembelajaran, agar tujuan pembelajaran tercapai. Dalam melaksanakan pembelajaran daring dengan berbagai keterbatasan dan kemampuan, sarana dan prasarana berupa handphone atau HP, laptop dan jaringan bagi guru atau pun dosen dan peserta didik mahasiswa serta kemampuan yang masih terbatas dalam pemanfaatan teknologi membuat pelaksanaan pembelajaran daring harus tetap diupayakan berjalan agar proses transformasi ilmu pengetahuan kepada peserta didik tidak terganggu. Guru dan dosen sebagai ujung tombak pendidikan melakukan berbagai upaya seperti

PEMANFAATAN OLAHRAGA YANG AMAN MELALUI MEDIA SOSIAL DALAM PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI COVID-19

Bagja Hartama
Universitas Suryakencana

Akhir tahun 2019 dunia menghadapi musibah dengan kemunculan Covid-19 yang tidak membutuhkan waktu lama untuk virus ini merubah level penyebaran penyakit dari endemi menjadi pandemi. Perlu kita ketahui coronavirus atau Covid-19 adalah keluarga besar virus dimana bentuknya menyerupai bulatan telur dengan duri-duri di permukaannya yang berbentuk seperti mahkota, karena itu virus ini di namakan corona. Virus corona ditemukan pada 1960-an di rongga hidung pasien dengan pilek. Pada saat artikel ini di tulis (September 2020) terdapat tujuh jenis virus corona yang mampu menginfeksi manusia antara lain: (1) 229E, (2) NL63, (3) OC43, (4) MKU1, (5) MERS-CoV, (6) SARSCoV, (7) Covid-19. (Medico, 2020) Ditinjau dari website resmi kementerian kesehatan republik Indonesia update hingga 3 september 2020 terdapat 184.268 jumlah kasus positif, 132.055 jumlah kasus sembuh dan 7.750 jumlah kasus meninggal. Data ini menunjukkan bahwa negara Indonesia sangat terdampak oleh wabah virus Covid19 ini. Sama seperti negara lainnya, Indonesia mulai dari aspek ekonomi, aspek kesehatan tidak terkecuali juga aspek pendidikan.

Untuk memotong rantai penularan virus Covid-19 pemerintah Indonesia mengambil keputusan pembelajaran tatap muka mulai dari sd sampai perguruan tinggi tidak di



**MENJAGA KESEHATAN MELALUI MATA
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN
DI TENGAH COVID-19**

**Salman Alfarisi
Universitas Suryakencana**

Sehat menurut WHO (World Health Organization) merupakan keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat. Dalam pengertian tersebut sehat tidak hanya terbebas dari penyakit saja namun juga sehat secara rohani

Ada banyak tips dalam menjaga kesehatan apalagi di saat pandemi seperti:

1. Hindari stres untuk mengurangi potensi peningkatan hormon kortisol yang dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh
2. Penuhi waktu istirahat baik kuantitas ataupun kualitas seperti orang dewasa tidur 7-8 jam dan remaja serta anak-anak tidur 9-10 jam
3. Stop meroko, karena rokok dapat menyebabkan infeksi paru-paru sehingga lebih rentan terkena covid
4. Mengurangi konsumsi alkohol, karena dapat mengurangi konsentrasi dan imunitas tubuh
5. Jalani pola hidup sehat dengan berolahraga
6. Konsumsi buah, sayur, dan suplemen tambahan
7. Jaga suhu tubuh tetap hangat untuk mencegah masuknya virus ke dalam tubuh



PENTINGNYA OLAHRAGA FUTSAL DI MASA PANDEMI COVID-19

**Saepul Fajar Kosasih
Universitas Suryakencana**

Futsal tergolong dalam jenis permainan sepak bola yang dilakukan di sebuah ruangan besar dengan ukuran lapangan dan gawang yang lebih kecil dibanding lapangan sepak bola. Dilansir dari Massachusetts Youth Soccer Association, futsal merupakan permainan yang dilakukan oleh lima orang (empat orang pemain serta satu orang kiper). Berbeda dengan permainan sepak bola yang dilakukan di lapangan luas, futsal dilakukan di ruangan tertutup dengan ukuran gawang serta luas lapangan yang lebih kecil. Olahraga futsal di tengah pandemic covid-19 tidak mustahil untuk berolahraga, olahraga futsal di gitkan untuk lebih menjaga kebugaran tubuh, fisik, mental, dan lain-lain. Olahraga futsal di tengah pandemi tetap mesti dengan menerapkan protokol kesehatan seperti mencuci tangan dengan sabun, menyemprotkan disinfektan ke seluruh ruangan futsal dan sepatu atau alat-alat yang digunakan untuk futsal.

Olahraga futsal sendiri dapat dilakukan di halaman rumah atau di lapangan (outdor), karena pada masa pandemic tidak semua tempat olahraga dibuka, adapun beberapa tempat olahraga yang dibuka menerapkan protokol kesehatan dengan mengecek suhu badan rata-rata 36,7 derajat celcius. Olahraga futsal sebagian besar digemari oleh kalangan laki-laki karena kalangan wanita hanya berolahraga seperti jalan santai, jogging, badminton, bersepeda dan kegiatan olahraga lainnya. Pandemic covid-19 bukanlah halangan untuk berolahraga, justru

APLIKASI ZOOM MENJADI SOLUSI PEMBELAJARAN PENJAS DISAAT MASA PANDEMI

M.Rizki.Septiawan
Universitas Suryakanca

Menurutnya, penyakit umumnya memang akan menjadi endemik dahulu, tidak benar-benar bisa hilang. "Penyakit itu kalau tadinya pandemi, nggak mungkin bisa langsung hilang, jadi akan endemik dulu kemudian menjadi poradis abis itu hilang," sebut Miko saat dihubungi detikcom Senin (1/3/2021). "Semua penyakit yang sudah menjadi pandemi akan turun ke endemik, kemudian nggak bisa kemudian hilang begitu saja, kecuali kalau vaksinasinya 100 persen. Efikasinya 100 persen," jelas Miko.

Pandemi Covid-19 yang melanda hampir seluruh negara di dunia termasuk di Indonesia ini menyebabkan kepanikan luar biasa bagi seluruh masyarakat, juga meluluh lantakkan seluruh sektor kehidupan. Pemerintah Indonesia pun mengambil kebijakan yang bertujuan untuk memutus rantai penularan pandemi Covid-19. Ada sebuah pelajaran yang dipetik dari dunia pendidikan di tengah pandemi ini, yakni kegiatan tatap muka dengan guru terbukti lebih efektif ketimbang secara daring (online). Beberapa guru di sekolah mengaku, jika pembelajaran daring ini tidak seefektif kegiatan pembelajaran konvensional (tatap muka langsung), karena beberapa materi harus dijelaskan secara langsung dan lebih lengkap. Pembelajaran daring hanya efektif untuk memberikan penugasan.



DAMPAK DAN PENGARUH TERHADAP PEMBELAJARAN OLAHRAGA BADMINTON SAAT PANDEMI DAN SOLUSINYA

**Muhammad Farhan Abdi Syakur
Universitas Suryakencana**

Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Bulu tangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Olahraga bulutangkis dimainkan di atas lapangan yang di batasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan di bagi dua sama besar dan di pisahkan oleh net yang diregangkan di kedua tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Bulutangkis adalah suatu permainan yang menggunakan sebuah raket dan shuttlecock yang di pukul melewati sebuah net. Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau service, yaitu memukul bola dari petak service kanan ke petak servis kanan lawan, sehingga jalan bola menyilang.

Sejarah Permainan Bulu Tangkis berkembang di Mesir kuno sekitar 2000 tahun lalu. Nenek moyangnya adalah sebuah permainan Tionghoa bernama Jianzi yang melibatkan penggunaan bola tetapi tanpa raket. Objek atau misi permainan ini adalah untuk menjaga bola agar tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa menggunakan tangan. Di Inggris sejak zaman pertengahan, permainan ini dimainkan oleh anak-anak disebut dengan Battledores atau



OLAHRAGA BADMINTON DI MASA PANDEMI

**Rhaka Safrieandi Muslim.
Universitas Suryakencana**

Badminton atau Bulu Tangkis adalah olahraga yang menjadi alternatif yang sangat baik ditengah pandemi Corona seperti saat ini. Dimana jarak dari tiap pemain dan lawannya memiliki jarak yang aman jika dilihat dari himbauan protokol kesehatan. Salah satu cara meningkatkan imunitas di masa pandemi ini dengan berolahraga. Tak sedikit orang yang masih memilih bulu tangkis di tempat umum. Apabila anda memilih berolahraga atau latihan fisik outdoor atau indoor, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan.

Beraneka cara dilakukan untuk menjaga daya tahan tubuh, satu di antaranya olahraga. Pada masa pandemi COVID-19 seperti sekarang, berolahraga jadi kegiatan yang tak boleh dilupakan. Meski mungkin hanya terbatas dilakukan di dalam atau sekeliling area rumah, tetap saja olahraga harus masuk agenda rutin selama menjalani masa karantina mandiri. Sementara mereka yang sama sekali tidak berolahraga atau berolahraga terlalu berlebihan, semisal lima kali dalam seminggu, justru memiliki risiko negatif. Jadi, sebaiknya olahraga dilakukan dalam frekuensi dan intensitas yang tepat.

Di saat pandemi ini, kegiatan olahraga menjadi salah satu aktivitas yang marak saat ini. Lantaran dengan berolahraga dipercaya bisa meningkatkan daya tahan dan

STRATEGI PEMBELAJARAN SEPAKBOLA DI MASA PANDEMI COVID-19

Angga Nugraha Arief
Universitas Suryakencana

Corona (covid)-19 membawa dampak yang signifikan pada semua sendi kehidupan manusia. Pendidikan khususnya pendidikan sepakbola adalah salah satu komponen kehidupan manusia yang terdampak oleh serangan virus tersebut.

Pembelajaran yang selama ini dilaksanakan dengan tatap muka, secara tiba-tiba harus dilakukan secara daring. Selain hubungan buruk terhadap akses internet, sejumlah mata pelajaran yang berbasis praktek lainnya juga kesulitan dalam pembelajaran daring tersebut.

Yang dilakukan pada pembelajaran sepakbola pada saat dirumah (daring) adalah mahasiswa membuat video individu yang telah diberikan contoh videonya lalu mahasiswa tinggal mempraktikan video tersebut dengan baik, dan juga pada saat mempraktikan video tersebut harus di video/di rekam, dan dikirim ke dosen bisa lewat whatsapp,email,dan aplikasi pembelajaran lainnya, sebagai bukti kehadiran ataupun tugas. Dosen juga tidak selalu memberikan tugas untuk membuat video saja ada yang selalu mengisi google form dan ada juga yang cuman melihat video saja tetapi harus yang berkaitan dengan pembelajaran sepakbola, namun pada saat pembelajaran daring bakal sangat sulit untuk memberikan pembelajaran tersebut dikarenakan.

Namun saya pribadi mempunyai strategi supaya mahasiswa tersebut mampu atau dapat memahami



OLAHRAGA YANG EFEKTIF DILAKUKAN SAAT PANDEMIC

Dedi Rukmana
Universitas Suryakencana

“Dimasa pandemic ini hendaknya kita tidak melakukan kontak fisik dengan orang lain, namun dimasa pandemic seperti ini juga kita harus tetap melakukan olahraga, olahraga yang saya sebutkan tersebut selain gerakannya yang bisa dibliang mudah dan tidak membutuhkan tempat yang sangat luas sehingga tidak menjadi alasan untuk kita tidak melakukan olahraga dimasa pandemic seperti ini”

Aktivitas jasmani berbagai gerak tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot dan pergerakan tulang yang memerlukan energi. Sebagai contoh kegiatan bekerja, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari berkebun, berjalan kaki, membersihkan rumah. Aktivitas jasmani seperti ini membutuhkan upaya ringan, menengah, atau berat yang mengarah pada peningkatan kesehatan sebagai dampak dari praktik yang dilakukan sehari-hari.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang diselenggarakan di sekolah, baik dari jenjang pendidikan dasar sampai menengah. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani,



POLA AKTIVITAS OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID 19

M Gilang
Universitas Suryakencana

“mendapatkan manfaat dari olahraga jika melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 150 menit perminggu”

Corona virus disease atau lebih familiar disebut dengan Covid-19 adalah sebuah infeksi penyakit yang disebabkan oleh jenis virus terbaru yang ditemukan pada tahun 2019 (Luzi & Radaelli, 2020). Virus ini ditularkan melalui droplet atau percikan bersin dan air liur serta kontak langsung dengan penderita Covid-19. Penularan virus ini dapat dicegah dengan menggunakan beberapa langkah-langkah penting salah satunya dengan menutup hidung dengan siku saat bersin dan penggunaan masker serta melakukan physical distancing (Simpson & Katsanis, 2020).

Kebijakan physical distancing sebagai upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 yang berdampak pada pola pembatasan aktivitas manusia dalam berbagai sektor kehidupan, salah satunya yaitu pada bidang pendidikan. Secara khusus pada jenjang pendidikan tinggi maka para mahasiswa tidak lagi datang ke kampus untuk melaksanakan perkuliahan teori dan praktek secara tatap muka dan diganti dengan pembelajaran online melalui video

MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERFIKIR KREATIF PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN PJOK DENGAN SISTEM DARING DIMASA PENDEMI COVID 19

Yadi Kuswandi
Universitas Suryakencana

“ kemampuan orang yang bermental kreatif akan mampu beradaptasi dengan situasi apapun, mampu berfikir kreatif dalam teknologi untuk dapat tercapai tujuan pembelajaran ”

Pembelajaran dimasa pandemi menjadi tantangan untuk para pengajar walaupun dimasa pandemi dimana pembelajaran secara langsung tidak bisa dilakukan karna harus mematuhi protokol kesehatan, agar terhindar dari wabah penyakit yang menular dan membahayakan pengajar maupun peserta didik oleh karna itu pemerintah mengedarkan surat keputusan agar pembelajaran disekolah harus dengan sistem daring, pemerintah melakukan upaya agar bisa terlaksanaan pembelajaran walaupun dimasa pandemi dengan upaya tersebut pemerintah berinisiatif memberikan kouta bagi pengajar maupun peserta didik, yang mana pembelajaran online membutuhkan paket data untuk mendukung pembelajaran secara daring. pada dasarnya merupakan suatu proses interaksi pendidik dengan peserta didik, baik interaksi langsung (tatap muka), maupun tidak langsung (kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran dalam aplikasi web). Di tengah pandemi covid-19 kegiatan belajar mengajar disarankan menggunakan model pembelajaran daring. Tidak semua metode pembelajaran daring



MENYIASATI MINAT SISWA/I TERHADAP PEMBELAJARAN PENJAS SAAT PANDEMIC COVID-19

M Al Iqbal
Universitas Suryakencana

“pembelajaran pendidikan jasmani ini sangat penting saat massa pandemic ini untuk meenjaga imunitas dan kesehatan tumbuh”

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Salah satu pengertian pembelajaran dikemukakan oleh Gagne (1997) yaitu pembelajaran adalah seperangkat peristiwa-peristiwa eksternal yang dirancang untuk mendukung beberapa proses belajar yang bersifat internal. Lebih lanjut, Gagne (1985) mengemukakan teori lebih lengkap dengan mengatakan bahwa pembelajaran dimaksud untuk menghasilkan belajar, situasi eksternal harus dirancang sedemikianrupa untuk mengaktifkan, mendukung, dan mempertahankan proses internal yang terdapat dalam setiap peristiwa belajar.

Pendidikan Jasmani/ PENJAS adalah salah satu mata pembelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong

MEMBENTUK KARAKTER ANAK DENGAN OLAHRAGA

Maulana Yusuf
Universitas Suryakencana Cianjur

Krisis moral dalam masyarakat antara lain ditandai oleh: hilangnya kejujuran, hilangnya rasa tanggung jawab, tidak mampu berpikir jauh ke depan, rendahnya disiplin, krisis kerjasama, krisis keadilan, dan krisis kepedulian. Pembentukan karakter yang paling tepat dilaksanakan di sekolah karena tiga alasan: Pertama sebagian peserta didik mengenal pendidikan jasmani di sekolah. Kedua usia sekolah merupakan periode yang efektif untuk menanamkan nilai nilai. Ketiga pendidikan jasmani di sekolah masih menekankan prestasi.

Anak usia sekolah dasa adalah anak usia 6 sampai 12 tahun. Pada masa ini adalah masa yang paling tepat untuk mengajarkan keterampilan dan mendidik karakter anak. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian dan pendidikan secara umum. Tujuan pendidikan adalah mencapai tujuan pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga mengajarkan nilai nilai sebagai berikut : Respek, Persahabatan, Sportif, Kreatif, Kerjasama, Fair play, Kerja keras, Tanggung jawab, dan Pantang menyerah. Implementasi pendidikan jasmani sebagai alat pembentuk karakter adalah: 1) Keteladanan 2). Menciptakan lingkungan berkarakter 3). Pembiasaan 4). Menanamkan kedisiplinan 5) menyusun pedoman etika dan 6). Mendorong siswa menampilkan perilaku baik. Guru Pendidikan jasmani harus memberikan penekanan tentang apa yang harus dan apa



MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK AGAR MEMILIKI IMUNITAS YANG BAIK DI MASSA PANDEMI

Siti Rochimah
Universitas Suryakencana

“ Menjaga Kebugaran Jasmani Di Massa Pandemi Covid-19 menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh, yang menyesuaikan fungsi dari fisiologisnya terhadap keadaan lingkungan internal ataupun eksternal dengan cukup efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memperoleh pemulihan yang sempurna “

Di tengah pandemi Covid-19 ini, pembelajaran untuk saat ini di rumahkan / pembelajaran online, dalam pendidikan jasmani memiliki kendala karena pembelajaran pendidikan jasmani ini sangat banyak beraktivitas di luar ruangan, semenjak pembelajaran di rumahkan aktivitas fisik pun terhambat tidak hanya aktifitas fisik tetapi semua pembelajaran praktek atau teori menjadi terhambat, mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari siswa dimasa sekarang ini, karena dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan praktek olahraga siswa dapat membentengi diri salahsatunya dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk mencegah virus corona. Dengan olahraga teratur menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan. (Saefuloh, 2020)



MODEL AKTIVITAS SIRKUIT MENJADI SOLUSI PEMBELAJARAN PJOK DI MASA PANDEMI COVID – 19

Aji Suweno
Universitas Suryakencana

Pandemi covid 19 menyebar sejak akhir tahun 2019 hingga kini di beberapa wilayah dengan masa berbeda, terhitung 193 negara telah berjuang melawan serangan Covid yang tidak pandang bulu. Wuhan adalah salah satu kota di China sebagai tempat domisili penderita covid yang pertama kali ditemukan sebelum virus ini berstatus pandemi. Berita dan informasi pergerakan penyebaran virus tersebut telah mewarnai berbagai laman media karena jalur sebarannya kian hari semakin massif. Setiap negara yang telah lebih dulu diserang covid 19 menjadi model bagi negara lain dalam melakukan tindakan preventif penyebaran covid 19, meskipun terdapat perbedaan tatanan politik, sosial, budaya, ekonomi dan pendidikan pada setiap negara tersebut. Pemerintah Indonesia telah banyak mengeluarkan kebijakan terkait pencegahan penyebaran Covid 19 yang berdampak pada kondisi internal dan eksternal wilayah pemerintahan Indoneisa. Salah satu keputusan pemerintah yang memberi dampak luas adalah kebijakan pada segmen pendidikan, baik pada komponen praktisi maupun pada komponen regulative dan lingkungan. Kebijakan dari hulu ke hilir tersebut bersinergi dengan kebutuhan dan kepentingan pencegahan penyebaran Covid 19. Dampak ini saling bersinggungan antar segmen dalam kehidupan beragama, bermasyarakat dan bernegara.

PENTINGNYA OLAHRAGA AKTIVITAS FISIK DIMASA PANDEMI

Rinda Mega Revianny
Universitas Suryakencana

Berolahraga atau melakukan kegiatan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan atau tubuh seseorang , karena terjadi gerak pada tubuh dan dapat terhindar dari berbagai penyakit . Jika dilihat dari kondisi sekarang di berbagai negara sedang terpapar penyakit korona atau COVID-19 dimana penyakit itu mulai ada pada tahun 2019 di negara China dan sekarang di negara kita pun (Indonesia) sudah banyak sekali yang terpapar virus tersebut (COVID-19) karena tidak ada kesadaran masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan atau diterapkan oleh pemerintah sebagai upaya menanggulangi virus tersebut , akan tetapi masyarakat masih saja banyak yang melanggarnya sehingga virus tersebut sampai sekarang masih ada dan semakin banyak masyarakat yang terpapar virus tersebut. Mungkin sekarang telah ditemukan vaksin untuk mencegah virus tersebut masuk ke tubuh kita, akan tetapi vaksin tersebut belum terealisasikan kepada seluruh masyarakat di Indonesia , selain itu ada juga masyarakat yang menolak untuk divaksin karenan beberapa faktor , ada yang memang takut untuk disuntik dan ada juga yang menanggapi bahwa kalo divaksin justru akan mempermudah virus tersebut masuk ke tubuh kita .

Selain dari vaksin juga ada beberapa faktor yang bisa menghambat masuknya virus korona ke tubuh kita atau juga bagi orang yang sudah terpapar virus dan ingin cepat sembuh yaitu

kesehatan secara matang dan terukur agar fase new normal di masa pandemik covid-19 tidak menimbulkan permasalahan baru atau meningkatkan kasus penderita corona. Bisa saja protokoler kesehatan dapat diintegrasikan dalam pembelajaran disetiap mata pelajaran, sehingga guru memiliki peran penting dalam menjaga situasi normal selama proses belajar mengajar. Demikian pula dengan proses belajar mengajar Penjas di sekolah tentunya, guru harus mengetahui dan memahami sertadapat mengimplementasikan protokoler kesehatan selama fase new normal. Yang menjadi pertanyaan apa sesungguhnya fase new normal itu?. Oleh karenanya kita akan uraikan secara ringkas tentang fase new normal yang dimaksud. New normal adalah skenario untuk mempercepat penanganan COVID-19 dalam aspek kesehatan dan sosial-ekonomi. New normal juga dimaksud pola hidup baru yang beradaptasi dan menuntut masyarakat untuk berdamai dan hidup berdampingan dengan Covid-19.

Setelah memahami apa itu new normal di masa pandemic covid-19 selanjutnya dibahas tentang strategi pembelajaran Penjas di sekolah dengan mempertimbangkan ciri dan karakteristik unik yaitu belajar melalui gerak yang merujuk pada protokol Kesehatan Covid-19. Proses belajar mengajar Penjas yang identik dengan pembelajaran di luar kelas atau praktik dirasa unik dibanding dengan mata pelajaran lainnya. Interaksi langsung dan kontak fisik antar siswa hampir selalu terjadi pada setiap materi ajar. Selain itu dimungkinkan juga terjadi pertukaran daya sentuh siswa atau jejak sentuk pada penggunaan peralatan olahraga, dan pemanfaatan masker akan mengganggu proses pernafasan selama aktivitas gerak berlangsung. Hal ini sangat bertolak belakang dengan penerapan physical

STRATEGI MENINGKATKAN IMUNITAS DAN IMANITAS PESERTA DIDIK DI MASA PANDEMI COVID-19

Recky Rachmi Nurfajar
Universitas Suryakencana

Di tengah pandemi Covid-19 ini pendidikan jasmani memiliki kontribusi, yakni meningkatkan kebugaran, jasmani peserta didik agar memiliki imunitas yang lebih baik. Sistem imun secara sederhana dapat dipahami sebagai system kerja tubuh untuk melawan penyakit, namun pada saat imunitas ini dalam kondisi lemah, maka tubuh pun akan sangat mudah terserah penyakit. Hampir satu tahun sudah virus corona menginfeksi sejumlah Negara di dunia sejak kasus pertama yang dilaporkan di China pada pertengahan Desember 2019. Buruknya imunitas apalagi belakangan ini sering dikaitkan dengan risiko terjangkitnya infeksi Covid-19 termasuk pada anak-anak.

Pandemi Covid-19 menuntut semua orang untuk beradaptasi dan melakukan berbagai perubahan pada gaya hidup, tidak terkecuali pada anak-anak. Mereka harus belajar di rumah, tidak menemui teman-temannya di sekolah, atau bermain bersama temandi taman. Pandemic ini membuat mereka sulit aktif secara fisik yang salah satu cara meningkatkan imunitas tubuh pada anak. Di tengah pandemi yang masih berlangsung, daya tahan tubuh sangat penting untuk dijaga. Meningkatkan daya tahan tubuh bisa menjaga siapapun dari infeksi berbagai penyakit. Hal ini juga berlaku untuk para peserta didik, tidak jarang siswa mengabaikan pola hidup mereka.

MENCIPTKAN PEMBELAJARAN PJOK YANG EFEKTIF DAN BERGUNA DI MASA PANDEMI

Herlang Haerani
Universitas Suryakencana

Strategi mengajar merupakan sebuah tindakan atau usaha yang harus dilakukan oleh seorang guru, terlebih guru mata pelajaran pendidikan jasmani. Guru di tuntut untuk mengatur waktu dan kegiatan secara fleksibel supaya rangkaian belajar mengajar dapat di terima dengan baik dan adanya daya tarik bagi pelajar.

Mengajar merupakan suatu aktivitas penyampaian pengetahuan terhadap peserta didik sehingga terjadi proses belajar, proses belajar tentu saja memerlukan tujuan, strategi, model metode, alat serta evaluasi.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang mengupayakan fungsi gerak tubuh secara maksimal yang di dalam nya memuat aspek pengetahuan, sikap dan gerak yang di tanamkan untk konsep diri yang baik.

Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang di selenggarakan untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual (menurut WHO).

Dilihat dari pengertian di atas maka saya harus melakukan pendidikan jasmani yang sesuai karena kebanyakan mata pelajaran pendidikan jasmani/pendidikan jasmani olahraga dna kesehatan tidak di lakukan secara maksimal di setiap sekolah. Dan hal tersebut di lakukan oleh orang-orang yang mungkin tidak tahu apa arti dari Pendidikan Jasmani itu sendiri.

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PJOK MELALUI MODEL PEMBELAJARAN PERSONALIZED SYSTEM FOR INSTRUCTION (PSI) PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN CIANJUR

Muhammad Al Adiyat
Universitas Suryakencana

Personalized system for instruction (PSI) mempunyai istilah "Students Progress as Fast as They Can or as Slowly as They Need". Model ini diciptakan oleh Keller untuk membantu siswa-siswa dalam mempelajari materi pelajaran tanpa adanya bantuan dari instruktur atau guru.

a. Perkembangan dan Definisi

Personalized system for instruction diciptakan oleh Fred Keller pada tahun 1960 di Brazil. Pada awalnya model ini diciptakan Keller untuk membantu para siswa dalam mempelajari mata pelajaran di sekolah tanpa bantuan dari seorang guru. Karena keberhasilan model pembelajaran ini, Keller menerapkannya di negara Amerika Serikat dan dapat berkembang hingga saat ini. Selain itu, model ini telah banyak diadopsi oleh guru di beberapa negara lain sebagai upaya meningkatkan hasil belajar dari para siswa.

Model pembelajaran personalized system for instruction diciptakan berdasarkan prinsip behaviorisme (Paiva, Ferrira & Frade, 2017), yaitu sebuah prinsip yang menjelaskan bahwa belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku dari hasil pengalaman berinteraksi dengan lingkungannya (sekolah, keluarga, masyarakat).

PENGARUH PEMBELAJARAN DARING TERHADAP PSYCHOLOGY WELL-BEING SISWA

Tia Andini

Universitas Suryakencana Cianjur

Pembelajaran adalah aspek kegiatan yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan sepenuhnya. Secara sederhana, pembelajaran dapat diartikan sebagai produk interaksi berkelanjutan antara pengembangan dan pengalaman hidup. Pada hakikatnya, pembelajaran dalam makna kompleks adalah usaha sadar dari seorang guru untuk membelajarkan peserta didiknya (mengarahkan interaksi peserta didik dengan sumber belajar lain) dengan maksud agar tujuannya dapat tercapai - Trianto dalam Pane & Dasopang (2017, hlm. 338)

Ryff (1989) Mendefinisikan *psychology Well-being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri

Menurut (A Daniella B.B 2012:2-3) *Psychlogy well-being* merupakan tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan social, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila dirinya

IMPLEMENTASI MERDEKA BELAJAR DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI TENGAH PANDEMI COVID 19

Rian Afriansyah
Universitas Suryakencana

*Belajar di rumah, bekerja dari rumah, Jaga
Jarak dan tetap berolahraga ditengah Covid 19!!!*

Salah satu tantangan internal yang menyebabkan kurikulum pendidikan di Indonesia terus dikembangkan adalah perkembangan penduduk Indonesia usia produktif (15-64 tahun) pada tahun 2020-2035 mencapai 70%. Agar dapat diupayakan untuk ditransformasikan menjadi sumberdaya manusia yang memiliki kompetensi dan keterampilan melalui pendidikan agar tidak menjadi beban (Permendikbud No. 36 tahun 2018).

1. Banyak upaya pengembangan dan kebijakan dilakukan pemerintah, salah satunya tentang kebijakan "Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka", ada 4 paradigma baru dalam program merdeka belajar yang menuntut semua pihak terkait untuk memahami dan beradaptasi. Keempat program itu adalah: Perubahan Pelaksanaan USBN menjadi ujian atau asesmen oleh sekolah dimana Guru dan sekolah lebih merdeka dalam menilai hasil belajar siswa
2. Penghapusan Ujian Nasional menjadi Asesmen Kompetensi Minimum & Survei Karakter;
3. Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dimana guru bebas memilih, membuat, mengembangkan, dan menggunakan format RPP atas prakarsa dan inovasi sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Latif Rusdi, (2020),Praktik Penjas di Era New Normal, Gurusiana, Media Guru, Bima Teknologi.Diakses 26 Mei 2020.
- Ade Mardiana, Purwadi dan Wira Indra Satya.2009. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Ali Maksum. 2008. Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi.Surabaya : Unesa University Press
- Bambang Sujiono. Dkk. 2007. Metode Pengembangan Fisik. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Bucher, A. Charles dan Krotee, March L., 2003. Management Of Physical Education And Sport. Tenth Edition. Toronto, Mosby-Year Book, Inc.
- Budhi AntariksaMD, Ph.D. 2020. Coronavirus Disease-19 (Covid-19). Jakarta, Departemen Pulmonologidan Kedokteran Respirasi FKUI–RSUP Persahabatan
- Giriwijoyo, Santoso dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, Santoso dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, I. W. (2020, Maret 17). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sekolah.
- Kenthut Marjikon, S. (2020, september 11). Kebugaran Jasmani Materi Penting di Masa Pandemi Covid-19.Diambilkembali dariRadarsemarangJawapos: <https://radarsemarang.jawapos.com/rubrik/untukmu-guruku/2020/09/11/kebugaran-jasmani-materi-penting-di-masa-pandemi-covid-19/>

- Internasional Olympic Committee. 2010. Sports Administrasi Manual. Jakarta : Komite Olympiade Indonesia
- Pdf model pembelajaran PENJAS oleh Drs. Tomoliyus, M.S
- Power point strategi belajar mengajar pendidikan jasmani oleh goseti sabda laksana, S.Pd., M.Pd dan Muhamad Syamsul Tufik, S.Si., M.Pd
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19.
- Surat Edaran Kemendikbud Nomor 1/2020 tentang Kebijakan Merdeka Belajar Nadiem Makarim, Kemendikbud RI. 2020. Briefing Adaptasi Sistem
- Syahban, Arham (2020), Kendala Guru Penjas di Masa Corona, Kalselpos.com. Diakses 4 Mei 2020.
- Saefuloh, A. (2020, Juli 7). PENJAS DIMASA PANDEMI. Diambil kembali dari bdk jakarta kemenag: <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/penjas-dimasa-pandemi>
- Suprpto, I. (2020, Oktober 22). Home Visit Solusi Dalam Belajar Daring dan Luring. Diambil kembali dari Disdik
- Yohanes Enggar Harususilo. 2019.Skor PISA Terbaru Indonesia, Ini 5 PR Besar Pendidikan pada Era Nadiem Makarim", <https://edukasi.kompas.com/read/2019/12/04/13002801/skor-pisa-terbaru-indonesia-ini-5-pr-besar-pendidikan-pada-era-nadiem-makarim?page=all>

Internet :

<https://megapolitan.kompas.com/read/2021/03/02/05300081/kilas-balik-kronologi-munculnya-kasus-pertama-covid-19-di-indonesia?page=all>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/coronavirus>
<http://www.unpas.ac.id/apa-itu-sosial-media>
<https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/efektivitas-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>
<https://www.stit-alkifayahriau.ac.id/efektivitas-pembelajaran-melalui-metode-daring-online-dalam-masa-darurat-covid-19/>
<https://jurnal.arraniry.ac.id/index.php/cyberspace/article/download/1980/1552>
<https://journal.umngl.ac.id/index.php/urecol/article/download/937/781/>
<https://www.bts.id/learning-management-system-satu-aplikasi-untuk-proses-belajar-online-selama-pandemi-covid-19/>
<https://muda.kompas.id/baca/2020/04/06/pemebelajaran-daring-apakah-efektif--untuk-indonesia/nasional.sindonews.com>
www.infeksiemerging.kemkes.go.id