



Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Riau Silip

Khizqil Baharudin Akbar^{1*}, Muhammad E. M. Simbolon², Adi Saputra³

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: khizqilbaharudinakbar@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya wabah COVID-19 yang melanda dunia di penghujung tahun 2019 sampai akhir tahun 2021. Salah satunya di SMA Negeri 1 Riau Silip pada pembelajaran PJOK, dimana proses pembelajaran yang hanya berisi materi saja disekolah dan aktivitas fisik disekolah diganti dengan melakukannya dirumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik. Nilai hasil pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19 analisis keseluruhan menunjukkan nilai rata-rata 54,34. Berdasarkan hasil uji hipotesis deskriptif, nilai t_{hitung} sebesar -32,983, dan t_{tabel} sebesar 1,97838 dengan signifikansi 0,05 uji satu sisi. Jadi H_0 ditolak, dan H_a diterima dengan $-32,983 < 1,97838$ mengikuti kriteria jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan riau silip, tidak tercapai 100% dari kriteria yang diharapkan. Dapat disimpulkan bahwa hasil belajar pembelajaran PJOK pada masa pandemi < 100 dinyatakan tidak efektif.

Kata kunci: Efektivitas Pembelajaran, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Masa Pandemi.

Abstract

This research was motivated by the COVID-19 outbreak that hit the world from the end of 2019 until the end of 2021. One of them was at SMA Negeri 1 Riau Silip in PJOK learning, where the learning process, which only contained material at school and physical activity at school, was replaced by doing it at home. This study aimed to determine the effectiveness of learning physical education on health and recreation during the COVID-19 pandemic. The type of research used was quantitative research. A quantitative method could be defined as a research method based on the philosophy of positivism, used to examine certain populations and samples, data collection using research instruments, and data analysis were quantitative/statistical. The overall analysis of the value of learning outcomes for physical education, health, and recreation during the COVID-19 pandemic showed an average score of 54.34. Based on the results of descriptive hypothesis testing, the value of the t-count was -32,983, and the t-table was 1,97838, with a significance of 0.05 for the one-sided test. So H_0 was rejected, and H_a was accepted with $-32.983 < 1.97838$ following the criteria if t-count < t-table. The effectiveness of learning physical education, sports and health in Riau Silip, was not achieved 100% of the expected criteria. It could be concluded that the learning outcomes of PJOK learning during the pandemic period < 100 are declared ineffective.

Keywords: *Learning Effectiveness, Physical Education, Health and Recreation, Pandemic Period.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dan selalu melekat pada kehidupan manusia. Pendidikan juga mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa bisa mengembangkan potensi diri baik dari aspek rohani maupun jasmani. Pernyataan ini sesuai dengan Undang-undang Peraturan Pemerintah Indonesia No. 57 Tahun 2021 Pasal 1 tentang Standar Nasional Pendidikan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pembelajaran merupakan salah satu untuk meningkatkan pengetahuan dan skill seorang siswa. Pembelajaran juga untuk mengembangkan wawasan, bakat dan minatnya melalui proses belajar mengajar. Pada saat proses belajar mengajar diharapkan seorang guru dapat menciptakan interaksi yang baik antara dirinya dengan siswa supaya dapat menciptakan situasi yang kondusif, dan guru juga berperan sebagai pengelola pembelajaran hingga memungkinkan terjadinya proses belajar mengajar, salah satunya pembelajaran olahraga.

Pembelajaran olahraga memiliki peran yang sangat penting untuk meningkatkan pembinaan manusia seumur hidup, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kata Pendidikan jasmani memberi pengertian bagian internal untuk mengembangkan seluruh aktivitas fisik, mental dan emosional yang disajikan sebagai kegiatan dalam proses pendidikan (Nurul Raodaton Hansanah dkk, 2021: 2). Pendidikan di Indonesia sedang terganggu dikarenakan adanya pandemi Covid-19.

Organisasi Kesehatan Internasional (WHO) mengumumkan status virus Covid-19 sebagai pandemi yang mengharuskan seluruh dunia untuk segera melakukan upaya untuk menghentikan serta mengatasi dampak yang ditimbulkannya, dikarenakan Covid-19 menyebar dengan cepat. Orang dapat terinfeksi tanpa gejala apapun, namun tetap

dapat menyebarkannya ke orang lain (Fakhru Razi dkk, 2020: 12). Sebelum adanya pandemi, dunia pembelajaran masih terkungkung pada suatu ruang kelas dan tatap muka secara langsung. Namun dengan adanya Covid-19, proses pembelajaran beralih ke pembelajaran daring atau virtual (Yayat Handayana dkk, 2020: 6).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru olahraga di SMA N 1 Riau Silip dimasa pandemi Covid-19 seperti sekarang pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) terganggu dan hanya melakukan pembelajaran yang hanya berisi materi saja di sekolah dan aktivitas fisik di sekolah diganti dengan melakukannya di rumah, dan belum diketahui apakah dengan cara melakukan aktivitas fisik dirumah bisa membuat siswa paham dengan materi yang diberikan guru di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa perlu mengadakan penelitian tentang “Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Riau Silip.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis kuantitatif deskriptif, untuk mengetahui gambaran efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimasa pandemi Covid-19. Menurut Nanang Martono didalam (Sudaryono, 2018: 92) penelitian kuantitatif sebuah metode penelitian yang bertujuan menggambarkan fenomena atau gejala sosial secara kuantitatif atau menganalisis bagaimana fenomena atau gejala sosial yang terjadi dimasyarakat saling berhubungan satu sama lain.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Variabel independen (variabel bebas) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah efektivitas pembelajaran PJOK dan Variabel dependen (terikat) adalah variabel yang disebabkan atau dipengaruhi variabel oleh adanya variabel independen (bebas). Variabel dependen pada penelitian ini adalah pada masa pandemi Covid-19.

Menurut Sugiyono (2016: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi

penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Riau Silip. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 460 orang dan dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

No	Kelas	Jurusan	Jumlah siswa		
			Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	Kelas X	Iis 1	21	14	35
		Iis 2	24	11	35
		Iis 3	20	14	34
		Mia 1	6	30	36
		Mia 2	4	31	35
2	Kelas IX	Iis 1	18	7	25
		Iis 2	12	14	26
		Iis 3	17	9	26
		Mia 1	11	18	29
		Mia 2	7	20	27
3	Kelas IIX	Iis 1	19	13	32
		Iis 2	20	8	28
		Mia 1	15	15	30
		Mia 2	10	20	30
		Mia 3	12	20	32
Jumlah keseluruhan siswa			216	244	460

Gambar 1. Data Jumlah Siswa

Teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple random sampling*. Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2016: 82).

Menurut Sudaryono (2018: 205) metode pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian, karena metode ini merupakan strategi atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitiannya. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan teknik penyebaran angket, kemudian setah data sudah terkumpul akan dianalisis dan dipersentasekan kemudian di deskripsikan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat data statistik deskriptif yaitu analisis data keefektivan pembelajaran PJOK dimasa pandemi Covid-19 di SMA N 1 Riau Silip, analisis data ini menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari kategori yang dibuat dalam bentuk *checklist* (✓), kriteria skala tersebut memiliki 5 point diantaranya sangat baik, baik, kurang, cukup, sangat kurang.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Riau Silip, pada tanggal 1-3 April 2022 dengan sampel seluruh siswa SMA Negeri 1 Riau Silip yang berjumlah 131 siswa pada semester genap tahun ajaran 2022/2023 dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada masa Covid-19 di SMA Negeri 1 Riau Silip. Penyajian data hasil penelitian berdasarkan fokus penelitian tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 diagram dibawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Angket Siswa SMA Negeri 1 Riau Silip

N	131
Mean	54.34
Standard Deviation	7.168
Minimum	40
Maximum	71

Dari data Deskripsi Data Hasil angket siswa SMA Negeri 1 Riau Silip diatas menunjukkan bahwa, dalam hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 1 sampai dengan 3 April 2022, diketahui bahwa dari data Deskripsi Hasil angket siswa SMA Negeri 1 Riau Silip di atas menunjukkan bahwa nilai Mean 54.34, Standard Deviation 7.168, Minimum 71 dan Maximum 40.

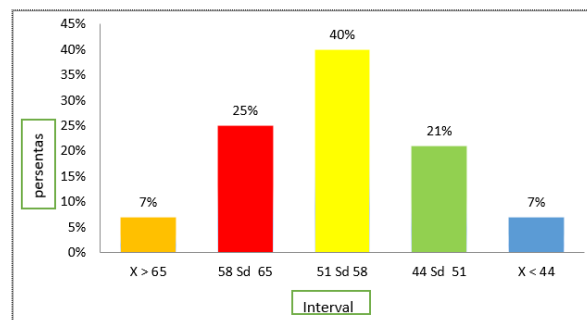
Menurut penjelasan diatas, pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Riau Silip cukup efektif. Efektivitas Pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Riau Silip dapat di lihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini.

Tabel 2. Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Riau Silip

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
X > 65	Sangat Efektif	9	7%
58 Sd 65	Efektif	33	25%
51 Sd 58	Cukup Efektif	52	40%
44 Sd 51	Kurang Efektif	28	21%
X < 44	Sangat Kurang Efektif	9	7%
Jumlah		131	100%

Dari data table diatas menunjukkan bahwa dari 131 siswa yang menjawab pertanyaan dengan jawaban sangat baik ada 9 orang, siswa yang menjawab pertanyaan dengan jawaban baik ada 33 orang, siswa yang menjawab pertanyaan dengan jawaban cukup ada 52 orang, siswa yang menjawab pertanyaan dengan jawaban kurang ada 28 orang, sedangkan siswa yang menjawab pertanyaan sangat kurang ada 9 orang.

Grafik efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Riau Silip.



Gambar 2. Grafik Efektivitas Pembelajaran PJOK

Menurut penjelasan Grafik Efektivitas diatas menunjukkan bahwa nilai Berdasarkan seluruh responden pada siswa SMA Negeri 1 Riau Silip, pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19 cukup efektif.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Rumus *Kolmogorov-Smirnov*

Jumlah Anggota Sampel	D _{hitung}	D _{tabel}	Keterangan
131 siswa	0,060	0,119	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas siswa SMA Negeri 1 Riau Silip, dapat diketahui bahwa siswa SMA Negeri 1 Riau Silip memiliki nilai statistik $0,060 < 0,119$ maka data berdistribusi normal.

Maka, hasil hipotesis untuk melihat apakah hipotesis diterima atau ditolak dapat dilihat sebagai berikut:

- $H_0: t_{hitung} < t_{tabel}$ (Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan riau silip, tidak tercapai 100% dari kriteria yang diharapakan).
- $H_a: t_{hitung} > t_{tabel}$ (Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan riau silip, tercapai 100% dari kriteria yang diharapakan).

Hasil perhitungan uji t hipotesis deskriptif dapat dilihat sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X} - \mu_0}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$
$$t = \frac{54,34 - 75}{\frac{7,168}{\sqrt{131}}} = \frac{-20,66}{0,63} = -32,983$$

Berdasarkan hasil tersebut, terlihat bahwa t_{hitung} ternyata jatuh pada daerah H_a ditolak. Karena $t_{hitung} -32,983$ berada didaerah penerimaan H_0 , maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19 dinyatakan tidak efektif.

PEMBAHASAN

Menurut Muhammas Nur (2020: 109) pandemi Covid-19 di Indonesia sendiri telah memberi dampak yang besar bagi pendidikan di Indonesia. Akibat dampak yang begitu besar ini mengakibatkan sistem pembelajaran secara keseluruhan mengalami perubahan, sehingga diperlukan inovasi dalam proses pembelajaran yang bermula dengan konvensional atau *face to face* dengan tatap muka berubah menjadi pembelajaran di rumah yang dilakukan secara dalam jaringan (*Daring*) baik itu dari tingkat dasar maupun sampai dengan tingkat tinggi.

Menurut Ely Indriyani (2021: 9) model pembelajaran yang diberikan guru secara daring sangat bervariasi mulai dari dengan modul buku, video *conference* dan portal belajar. Banyaknya tugas yang diberikan guru saat pembelajaran daring mengakibatkan pembelajaran daring menjadi kurang efektif, belum lagi faktor lain seperti kuota yang

terbatas, tidak ada media siswa, pembelajaran yang monoton hingga waktu pembelajaran yang tidak tepat waktu. Berbagai kendala yang muncul pada saat pembelajaran daring menjadi kurang efektif, sehingga siswa menginginkan pembelajaran tatap muka dan daring selama Covid-19.

Dari data hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Riau Silip Data Hasil Belajar pembelajaran PJOK menunjukkan bahwa nilai Mean 54.34, Standard Deviation 7.168, Minimum 40 dan Maximum 71. Berdasarkan seluruh responden yang berjumlah 131 orang siswa SMA Negeri 1 Riau Silip pelaksanaan pembelajaran PJOK selama masa pandemi ialah dengan keterangan 9 orang menjawab sangat baik, 33 orang menjawab baik, 52 orang menjawab cukup, 28 orang menjawab kurang, dan 9 orang menjawab sangat kurang.

Setelah semua data dianalisis dengan berbagai tahapan yang dimulai dengan uji statistika untuk menentukan mean, standar deviasi, minimum dan maksimum. Kemudian dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dan ternyata didapatkan hasil untuk keseluruhan nilai yang diperoleh setelah dilakukan perhitungan menyatakan bahwa semua data berdistribusi normal. Setelah data telah dinyatakan normal dan maka dapat dilakukan analisis terakhir. Analisis terakhir yang dilakukan adalah uji hipotesis dengan syarat $t_{hitung} > t_{tabel}$ lebih besar dari t_{tabel} . Hasil yang diperoleh yaitu, $t_{hitung} = 32.983 > t_{tabel} = 1,978$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Riau Silip, tidak tercapai 100% dari kriteria yang diharapkan. Jadi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Riau Silip dinyatakan tidak efektif.

Menurut Falvianus Jumadi dkk (2021: 438) dugaan muncul bahwa berbagai kendala dengan kekurangan dan keterbatasan muncul dalam penerapan pembelajaran daring kepada guru dan siswa sehingga guru menduga pembelajaran daring menjadi kurang efektif. Menurut Ria Merdekawati (2021: 603) untuk mencapai konsep efektivitas pembelajaran perlu adanya *feedback* antara siswa dan guru secara bersama-sama demi tercapainya suatu tujuan. Selain itu juga perlu penyesuaian menggunakan keadaan lingkungan sekolah, sarana dan prasarana, dan media pembelajaran yang diharapkan demi tercapainya perkembangan peserta didik dalam seluruh aspek.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian yang telah diuraikan serta berdasarkan analisis yang dilakukan dalam penelitian Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Riau Silip. Tingkat keefektifan pelaksanaan pembelajaran selama masa pandemi tidak efektif terhadap pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Riau Silip. Efektivitas Pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di SMA Negeri 1 Riau Silip pada masa pandemi. Jika nilai $\leq 100\%$ maka pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi tidak efektif. Sedangkan jika $> 100\%$ maka pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dinyatakan efektif.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji t-test satu sampel mendapatkan hasil yaitu, $t_{hitung} -32,983 < t_{tabel} 1,978$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan riau silip, tidak tercapai 100% dari kriteria yang diharapkan, jadi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Riau Silip dinyatakan tidak efektif.

DAFTAR RUJUKAN

- Ely Indriyani. 2021. 'Analisis Efektivitas Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMA Kelas X Se-Kecamatan Mranggen Mata Pembelajaran PJOK', *Journal of Physical Activity and Sport*, 2 (1). hlm. 1-11.
- Fakhru Razi. 2020. *Bunga Rampai Covid-19: Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat*. Depok: Pd Prokami.
- Flaviannus Jumadi, dkk. 2021. 'Efektivitas Pembelajaran PJOK Pada Teknik Dasar Pasing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Media Dring Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7 (2). hlm. 423-440.
- Muhammad Nur, dkk. 2020, 'Efektivitas Pembelajaran Daring Mata Pembelajaran PJOK Siswa Kelas IX Di MTSN 2 Semarang Selama Pandemi Covid-19', *FPIPSKR Universitas PGRI Semarang*, 5 (1). hlm. 108-125.
- Nurul Raodatun Hasanah. 2021. 'Survey Pelaksanaan Pembelajaran Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Jasmani dan Olah Raga*, 6 (1).
- Ria Merdekawati. 2021. 'Efektivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Daring Dimasa Pandemi Covid-19 SMK Negeri 2 Demak', *FPIPSKR Universitas PGRI Semarang*, 4 (1). hlm. 597-607.
- Sudaryono. 2018. *Metodologi Penelitian*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&B*. Bandung: Alfabeta.

Undang-Undang Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan.
Yayat Hendayana dkk. 2020. *Buku Pendidikan Tinggi Di Masa Pandemi Covid-19.*
Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan RI.