



## **Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Masa Pandemi Covid-19 SMP Negeri di Kecamatan Lasem Tahun 2022**

**Ana Sulistyning Asih<sup>1</sup>□, Roas Irsyada<sup>2</sup>**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### **Article History**

Received : September 2022  
Accepted : September 2022  
Published : November 2022

### **Keywords**

*Physical education learning; Pandemic Covid-19 ; Implementation learning*

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani masa pandemi covid-19 di SMP negeri di kecamatan Lasem kabupaten Rembang di tahun 2022. Metode penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, dengan menggunakan metode survei. Teknik pengambilan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan kuisioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani masa pandemi covid-19 di SMP Negeri se-kecamatan Lasem mengalami banyak adaptasi pelaksanaan disesuaikan dengan kondisi dan peraturan yang mengatur terkait pembelajaran. Guru pendidikan jasmani harus memiliki strategi khusus untuk menghadapi kondisi ini. Hasil penelitian disimpulkan, 1) Pembelajaran penjas mengalami kendala pada masa pandemi covid-19, 2) Guru penjas menerapkan strategi khusus saat pembelajaran masa pandemi covid-19, 3) Pembelajaran mengalami adaptasi situasi sesuai ketentuan dinas yang berlaku, 4) motivasi belajar siswa mengalami perubahan karena kendala dalam pembelajaran penjas.

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the implementation of physical education learning during the covid-19 pandemic in SMP negeri in Lasem district, Rembang Regency in 2022. This research method is qualitative descriptive, using survey methods. Data collection techniques through observation, interviews, documentation, and questionnaires. The results of this study show that the implementation of physical education learning during the covid-19 pandemic in SMP Negeri throughout Lasem district experienced many implementation adaptations adapted to the conditions and regulations governing learning. Physical education teachers must have specific strategies to deal with this condition. The results of the study concluded, 1) Physical Education Learning experienced problems during the covid-19 pandemic, 2) Physical Education teachers applied special strategies during learning during the covid-19 pandemic, 3) Learning experienced situation adaptation according to the applicable official provisions, 4) student learning motivation changed due to constraints in physical education learning.*

### **How To Cite:**

Asih, A., S. & Irsyada, R. (2022). Pelaksanaan Pembelajaran Penjas Masa Pandemi Covid-19 SMP Negeri di Kecamatan Lasem Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (Special Edition), 128-136.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas fisik yang disusun secara sistematis untuk kepentingan pendidikan demi mencapai kebugaran tubuh. Pendidikan jasmani tidak hanya melatih keterampilan saja tetapi juga melatih untuk berfikir, jujur, dan bekerja sama menurut Aip Syaifudin Muhadi (Lestari et al., 2019). Pada dasarnya secara keseluruhan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan. Tujuan dari pendidikan jasmani perlu diarahkan dalam pencapaian pendidikan. Penjas tidak hanya bertujuan yang berkaitan dengan aspek kesehatan jasmani, tetapi juga untuk kesehatan rohani, kestabilan mental, pengendalian emosional, terampil dalam berfikir kritis, keterampilan sosial dan penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga (Amalia et al., 2020).

Pendidikan jasmani merupakan suatu media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-spiritual-dan sosial), dan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Jumadi et al., 2021). Pendidikan jasmani di sekolah yang sering disebut dengan PJOK memberikan kesempatan bagi siswa secara langsung memberikan pengalaman belajar, melalui pendidikan jasmani bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah (Rozi et al., 2021). Pengalaman belajar ini yang akan diterapkan dalam kehidupan hari-hari untuk terbiasa melakukan olahraga supaya kebugaran tubuh terus terjaga.

Menurut (Sutrisno, 2005: 36) dikutip dari (Ilmiah et al., 2014) "Di era globalisasi ini semua teknologi berkembang pesat sehingga kecenderungan masa depan yang semakin rumit dan kompleks tampaknya mengharuskan pendidikan untuk mampu menyiapkan siswa dalam menghadapi dunia nyata". Di sekolah, kesadaran siswa sangat diperlukan tentang harapan mereka di masa depan, tantangan yang mereka hadapi dan kemampuan yang perlu

mereka kuasai. Menurut Mulyasa (2007: 5) "upaya dalam perbaikan apapun yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan tidak akan memberikan sumbangan yang signifikan tanpa didukung oleh guru yang berkualitas" dalam (Ilmiah et al., 2014). Bapak / ibu guru di sekolah harus memiliki strategi bagus untuk menyampaikan pembelajaran supaya anak lebih responsif. Di dalam pendidikan jasmani kebanyakan kegiatan pembelajaran dilakukan secara praktek, di sini bapak/ibu guru penjas mengarahkan siswa untuk lebih aktif dalam praktek motoriknya.

Di tahun 2022 ini kurikulum yang berlaku ialah kurikulum 2013. Kurikulum 13 merupakan suatu kebijakan pemerintah yang diharapkan menjawab tantangan pendidikan yang dihadapi oleh bangsa Indonesia di masa depan. Pelaksanaan kurikulum 2013 mengedepankan supaya dalam pembelajaran siswa mendapatkan kebebasan berfikir dalam pemahaman suatu masalah, mengajukan ide yang kreatif dan bebas terbuka, menyusun strategi penyelesaian masalah, dan berfikir kritis dalam menyelesaikan masalah (Pratama et al., 2020). Seorang guru sangat perlu memiliki strategi untuk mengorganisasikan kerjasama dalam kelompok belajar, melatih siswa berkomunikasi menggunakan grafik, diagram, skema, dan variabel (Ilmiah et al., 2014). Harapannya melalui proses pembelajaran ditemukan seluruh hasil kerja yang dipresentasikan di depan kelas untuk menemukan berbagai konsep, hasil penyelesaian masalah, aturan serta prinsip. Ada tiga aspek yang ditekankan dalam pembelajaran yaitu aspek afektif, aspek psikomotorik, dan aspek kognitif.

Di tahun 2019 sampai tahun 2020, pandemi Covid-19 semua aspek kehidupan dipengaruhi oleh kondisi ini, tak terkecuali aspek pendidikan (Ng, 2020). Kondisi pandemi ini peran dan posisi aspek pendidikan adalah sangatlah krusial. Di pembelajaran penjas sejak Covid-19 merebak luas dilaksanakan secara daring. (Sugiarto, 2020). Hal ini menyebabkan motorik anak kurang terpantau oleh guru. Mereka diberi tugas untuk latihan mandiri

dirumah dan mengumpulkan berupa video, hal ini yang menyebabkan pembelajaran penjas tidak maksimal untuk gerak keterampilannya. Akhir-akhir 2021 ini sektor pendidikan ada kemajuan siswa diperbolehkan masuk kembali dan sekolah-sekolah mulai aktif pembelajaran tatap muka meskipun masih dibatasi mulai dari jam pelajaran dan jumlah siswa satu kelasnya yang tentu saja memperhatikan protokol kesehatan (Yulianto, 2016). Perlu kita semua syukuri angka kasus Covid-19 menurun drastis hal ini merupakan kondisi yang baik setelah lebih dari 2 tahun siswa sekolah tidak menjalani pembelajaran tatap muka karena virus Covid-19 meningkat.

Dampak dari Covid-19 ini diantaranya yaitu anak-anak lebih cenderung suka bermain dan hampir melupakan kegiatan belajar. Meskipun pembelajaran pada saat itu dilakukan secara daring justru malah dibuat kesempatan bagi anak-anak untuk lebih sering bermain handphone dengan alasan menegerjakan tugas. Kondisi ini yang harus diperhatikan oleh orang tua supaya anak tidak terusan kecanduan Handphone (Persiapan et al., 2021). Kebiasaan anak jika tidak diperhatikan bisa saja mengganggu aktivitas belajarnya (Widodo & Najibuzzamzam, 2021). Ditambah lagi kemajuan teknologi saat ini banyak fitur permainan online yang mempengaruhi daya tarik anak untuk bermain diluar bersama teman-teman sebaya nya. Bermain adalah kegiatan sosial yang baik bagi anak-anak terutama anak SD dan SMP. Di jaman sebelum generasi milenial terbentuk bermain merupakan suatu yang sangat menyenangkan, selain banyak teman mereka juga mengisi waktu luang dengan hal positif. Waktu bermain bagi anak yaitu saat mereka memiliki teman banyak dan melakukan kegiatan permainan tradisional maupun modern bersama teman-teman mereka. Permainan merupakan bagian dari kegiatan olahraga, selain itu juga mengandung nilai-nilai sosial yang bisa membentuk karakter anak untuk menjadi pribadi yang sportif (Jumadi et al., 2021).

Dalam melakukan kegiatan sehari-hari manusia membutuhkan badan yang sehat, maka

dari itu kesehatan yang baik merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan maka semakin mengabaikan masalah berolahraga. Pada dasarnya olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, menjaga supaya kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Usaha manusia untuk berolahraga adalah menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik. Namun, seiring berjalannya waktu anak-anak lebih memilih permainan yang berkaitan dengan teknologi, seperti game online, ataupun permainan yang ada di pusat perbelanjaan, ditambah lagi masa pandemi ini siswa jauh dari pantauan sekolah dan pembelajaran secara daring menjadi faktor pendorong kesadaran dalam menjaga kesehatan melalui olahraga..

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di salah satu SMP Negeri di kecamatan Lasem menurut pengamatan peneliti pembelajaran penjas dilaksanakan secara teori dan praktek. Diawali dengan waktu ganti baju olahraga dengan estimasi waktu maksimal 10 menit kemudian berkumpul di lapangan, berbaris satu siswa memimpin untuk berdoa. Pemanasan dilaksanakan selama kurang lebih 15 menit. Setelah melakukan pemanasan siswa berkumpul untuk menerima materi yang akan dipraktikkan. Guru memberikan apresepsi kepada siswa sebelum memberikan penjelasan materi. Guru memberikan materi dan siswa diharapkan untuk aktif untuk menanggapi atau bertanya mengenai materi yang disampaikan, kegiatan ini dilaksanakan selama kurang lebih 15 menit. Teori yang diberikan oleh guru akan dipraktikkan langsung oleh siswa dan kegiatan inti ini memiliki estimasi waktu kurang lebih 40 menit. Sisa estimasi waktu kurang lebih 10 menit digunakan untuk mengevaluasi praktek siswa, pendinginan dan ganti baju.

Peran sekolah di kondisi new normal setelah pandemi Covid-19 menurun sangat amat penting untuk mengembalikan karakter siswa di sekolah dan mengembalikan kebiasaan belajar secara tatap muka (Fenanlampir et al., 2021). Bagi pembelajaran penjas hal ini sangat baik

guna mengontrol siswa terkait praktek ketrampilannya secara langsung dan tidak lagi melalui latihan mandiri tetapi Bapak/Ibu guru penjas bisa secara memberi materi praktek dan memperbaiki gerak motorik anak yang setelah sekian lama hanya melalui media online dan tidak berjalan secara maksimal. Pembelajaran penjas memang lebih banyak prakteknya hal ini yang harus diperbaiki supaya siswa bisa mempraktekan gerak teknik setiap cabang olahraga dengan baik dan benar. Berikut daftar nama SMP Negeri se-kecamatan Lasem :

<b>Nama Sekolah</b>	<b>Alamat Sekolah</b>
SMP N 1 Lasem	Jalan Sultan Agung No.1, Gedongmulyo, Kecamatan Lasem, Kabupaten Rembang
SMP N 2 Lasem	Jalan Sunan Bonang Km.02,Kecamatan Lasem,Kabupaten Rembang
SMP N 3 Lasem	Jalan Babagan Km.01, Kecamatan Lasem, Kabupaten Rembang

Menurut data wawancara observasi awal yang dilakukan peneliti kepada guru penjas SMP N 2 Lasem pelaksanaan pembelajaran saat ini belum dalam kondisi masuk normal, tetapi masih dalam sistem bergilir dari kelas VII, VIII, IX untuk mengurangi mobilitas sosial pada siswa. Di bulan Januari sempat masuk keseluruhan tetapi hanya berlangsung minggu kemudian kasus Covid-19 meningkat kembali jadi sistem nya 50% bergilir sampai sekarang. Pelaksanaan pembelajaran penjas saat ini di SMP N 2 Lasem 3x30 menit dan tetap dilaksanakan secara praktek langsung. Dengan estimasi waktu 3x30 menit sangat minim sekali untuk penyampaian praktek secara maksimal karena masih terpotong ganti baju. Ketersediaan jam pelajaran yang sebelum pandemi normal 3x40 menit sekarang hanya 3x15 menit pada masa daring dan hybrid mengharuskan guru penjas memiliki strategi pembelajaran baru untuk mencapai implementasi pembelajaran secara maksimal baik dari teori maupun prakteknya.

Setiap sekolah memberikan pembelajaran sesuai panduan kurikulum. Kurikulum yang berlaku saat ini ialah Kurikulum 2013. Dalam

Kurikulum 2013 pelajaran penjas ada 3.1-3.8 dan 4.1- 4.8 materi pembelajaran yang berupa pengetahuan dan keterampilan. Dengan kondisi pandemi covid-19 ini tentunya pelaksanaannya sangat terhambat dan tidak maksimal dikarenakan pembelajaran jarak jauh (Budi et al., n.d.). Sedikit teori dan bahkan praktek yang sangat minim dilakukan bagi mereka penjas meupakan pembelajaran yang sepele padahal banyak hal yang harus dipelajari dan dipraktekan dengan benar untuk melatih gerak motorik anak. Banyak perubahan yang terjadi saat masa pandemi ini bahkan di awal 2022 pandemi masih melanda dunia, meskipun sudah mereda dibandingkan dengan 2 tahun terakhir, maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani saat Pandemi Covid-19 SMP Negeri Se-Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun 2022.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan pada studi ini adalah metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang mendiskripsikan suatu hal guna mengklarifikasi dan mengeksplorasi suatu fenomena atau kenyataan sosial. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Penerapan pendekatan kualitatif dengan pertimbangan kemungkinan data yang diperoleh di lapangan berupa data dalam bentuk fakta yang perlu adanya analisis secara mendalam Dalam penelitian kualitatif, peneliti menjadi instrument utama dalam mengumpulkan data yang dapat berhubungan langsung dengan instrument atau objek penelitian. Metode deskriptif kualitatif ini peneliti bertolak dari data, teori sebagai bahan penjas dan berakhir dengan mnculnya teori baru.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Survei Descriptive Design. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang memfokuskan permasalahan atas dasar

fakta yang dilakukan dengan cara pengamatan/observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Dipilihnya metode ini supaya peneliti mendapatkan fakta di lapangan mengenai Pelaksanaan Pembelajaran Penjas di masa pandemi covid-19 ini di SMP di Kecamatan Lasem. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Nazir (1988: 73-74) terdapat berbagai langkah yang harus dilaksanakan dalam penelitian ini, antara lain: a)Memilih dan merumuskan masalah. Masalah yang akan diteliti yaitu bagaimana pelaksanaan pembelajaran penjas dimasa pandemi Covid-19 tahun 2022 ini, b)Menentukan tujuan dari penelitian yang akan menjawab rumusan masalah,c)Memberikan batasan-batasan peneltian dan menentukan sampel, d)Menyusun tinjauan pustaka yang kuat, e)Menyusun instrument pengumpulan data, f)Melakukan pengumpulan data, g)Melakukan analisis data yang akan dibahas pada teknik analisis data, h)Mengintepretasikan hasil dan menarik kesimpulan. Tujuan dai penelitian ini yaitu implementasi pembelajaran penjas di masa pandemi Covid-19 ini telaksana dengan baik meskipun dalam keadaan kondisi daring,*hybrid*, maupun percobaan luring/tatap muka langsung.

#### **Teknik Pengambilan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik yakni, wawancara mendalam, observasi partisipan, dan analisis dokumen, dan kuisioner terbuka.

##### 1) Kuisioner Terbuka

Kuesioner terbuka adalah kuesioner penelitian yang memberi kesempatan kepada responden untuk menuliskan pendapat pribadinya terhadap daftar

##### 2) Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam merupakan wawancara yang dilakukan dengan mendalami informasi dari seorang informan dan oleh sebab itu perlu dilakukan berulang kali dengan seoran informan (Afrizal, 2015: 136). Pada penelitian ini dilakukan wawancara kepada Guru PJOK SMP N 1 Lasem, SMP N 2 Lasem, dan SMP N 3 Lasem. Wawancara terkait pelaksanaan pembelajaran penjas di tingkat SMP dilakukan untuk mendapat informasi yang relevan dari

narasumber yang bersangkutan langsung. Selama proses wawancara, peneliti memberi pertanyaan yang telah disiapkan dalam pedoman wawancara yang telah dibuat. Peneliti juga akan merekam hasil wawancara dengan mencatat hasil wawancara dan menggunakan alat rekam seperti handphone untuk memudahkan peneliti.

##### 3) Observasi Partisipan

Peneliti melakukan observasi dengan mengamati siswa-siswa bersangkutan yang diteliti dan diamati sehingga berbagai temuan dalam observasi ini dapat digunakan sebagai data penelitian dan keadaan pembelajaran penjas di SMP Negeri Di Kecamatan Lasem. Dalam kegiatan ini kegiatan harian siswa di sekolah akan diamati, khususnya kegiatan di pembelajaran penjas/PJOK.

##### 4) Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik. Metode ini merupakan teknik pengambilan data dari sumber data yang berasal dari non manusia, sumber ini merupakan sumber yang akurat dan stabil sebagai cerminan kondisi yang sebenarnya dan lebih mudah dianalisis secara berulang-ulang. Menurut Suharsimi Arikunto metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang berupa catatan, transkrip,buku, surat kabar, majalah, foto, prasasti, notulen, legger, agenda dan sebagainya.

#### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menyajikan data yang telah dikumpulkan. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian kualitatif menurut Sugiyono (2009, hlm 337), sebagai berikut :

##### 1) Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari teman dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Data yang telah direduksi akan memberi gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk

memberikan gambaran yang jelas, dan mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

## 2) Penyajian Data

Hasil data yang direduksi, kemudian langkah selanjutnya adalah mendisplay data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. Dengan mendisplay data akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahamai tersebut.

## 3) Penarikan Kesimpulan

Setelah dilakukan penyajian data, langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Ini didasarkan pada reduksi data yang merupakan jawaban atas masalah yang diangkat dalam penelitian. Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2010:345) “kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah apabila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya”. Apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung dengan adanya bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Sehingga penarikan kesimpulan dalam penelitian ini yaitu akan mengetahui sejauh mana pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dimasa pandemi Covid-19 SMP Negeri se-Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang tahun 2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri se-kecamatan Lasem

### 1) Pelaksanaan pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran meliputi sistem pembelajaran, model pembelajaran, perencanaan pembelajaran, saat pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran masa pandemi covid-19 tahun 2022 ini sudah mulai berjalan normal.

Meskipun mengalami adaptasi ketetapan dari pemerintah, dari awal januari pembelajaran dilaksanakan daring selama kurang lebih dua minggu dan sudah ada peningkatan pelaksanaan hybrid yang kemudian sudah ditetapkan pembelajaran luring dengan protokol kesehatan yang ketat sejak awal Maret 2022.

Kondisi pandemi di tahun 2022 ini sudah mulai membaik. Ketetapan pembelajaran luring berdampak positif bagi pembelajaran penjas. Saat pelaksanaan pembelajaran penjas secara daring banyak mengalami kendala dari siswa maupun guru penjas nya. Pembelajaran tidak maksimal dan hasil pembelajaran menurun. Masa pembelajaran luring ini siswa sudah bisa praktek langsung dengan memperhatikan protokol kesehatan.

Model pembelajaran penjas yang diterapkan di SMP Negeri di kecamatan Lasem disesuaikan sesuai porsi kompetensi dasar setiap materi yang bertujuan mendapatkan hasil yang sesuai dan maksimal. Perencanaan pembelajaran penjas mulai dari silabus, RPP, dan media pembelajaran dipersiapkan secara sistematis oleh guru penjas. Perencanaan pembelajaran ini sebagai panduan pelaksanaan saat pembelajaran dilaksanakan. Setiap selesai pembelajaran selalu dilaksanakan evaluasi. Evaluasi pembelajaran penjas dinilai dari 3 aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

### 2) Faktor penghambat pembelajaran penjas masa pandemi covid-19

Faktor utama yang mempengaruhi pembelajaran penjas masa pandemi covid-19 ini adalah keterbatasan dalam penyampaian materi dan pelaksanaan praktek (Baety & Munandar, 2021). Pembelajaran dilakukan daring, siswa tidak bisa memahami materi dan mengalami kesulitan dalam pelaksanaan praktek. SMP Negeri se-kecamatan Lasem memiliki siswa yang dominan dari daerah asal pelosok pedesaan yang kesulitan mendapatkan jaringan internet yang bagus. Selain faktor Eksternal, faktor internal seperti kondisi ekonomi keluarga menyebabkan tidak semua siswa memiliki handphone.

Taat aturan menjaga protokol kesehatan adalah upaya yang selalu dilakukan supaya

pembelajaran bisa kembali normal dengan memutuskan mata rantai virus covid-19 yang melanda. Usaha yang dilakukan kini membuahkan hasil yang bisa dirasakan di bidang pendidikan karena pembelajaran sudah dilaksanakan secara luring kembali dengan tetap menjaga protokol kesehatan dengan ketat. Pembelajaran penjas dilaksanakan secara teori dan praktek langsung dilapangan dengan memakai masker. Dengan sedikit keterbatasan ini siswa mengalami kesulitan bernafas saat praktek, namun setidaknya pembelajaran sudah mulai normal dengan estimasi waktu yang sudah normal dapat memperbaiki pemahaman teori serta keterampilannya.

### 3) Strategi guru penjas

Masa Pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi bidang pendidikan. Banyak perubahan ketetapan dan keterbatasan dalam pelaksanaan pembelajaran. Dalam pembelajaran penjas hal ini menyebabkan pembelajaran tidak maksimal dan mengalami kesulitan pelaksanaannya. Guru penjas harus bisa memiliki strategi pembelajaran khusus untuk menghadapi situasi ini (Rahmanto & Bunyamin, 2020). Minat siswa dalam pembelajaran penjas dimasa pandemi menurun karena siswa mengalami kesulitan dalam pemahaman materi dan praktek. Peran guru penjas harus menciptakan pembelajaran yang menarik. Media pembelajaran disediakan sebagai pedoman gerak praktek.

Dalam penyampaian teorisaat pembelajaran daring guru penjas melalui media Whatsapp dan Google Classroom supaya siswa mengerti bagian materi yang harus mereka pelajari setiap pertemuan berlangsung sedangkan saat pembelajaran luring teori diberikan sebelum praktek dilaksanakan untuk mengulas pengetahuan siswa dan melatih aspek kognitif nya. Pemberian tugas portofolio diberikan untuk menunjang nilai siswa. Pengambilan tugas dilakukan seminggu sekali bergiliran dan dikumpulkan minggu depan nya. Jika pembelajaran daring ada siswa yang kurang mengikuti pelaksanaan pembelajaran terkait

beberapa keterbatasan guru penjas akan memberikan perlakuan khusus.

Strategi yang digunakan juga dilandaskan dengan toleransi karena kondisi yang melanda saat ini. Meningkatkan minat siswa kembali melalui pembelajaran yang sudah diperbolehkan luring dengan protokol kesehatan yang ketat menjadi kesempatan guru penjas menciptakan suasana lapangan yang menyenangkan , siswa bisa belajar dan praktek serta diselingi permainan game sederhana untuk menciptakan tujuan pembelajaran yang maksimal dan siswa bisa mengikutinya dengan semangat.

### 4) Peran aktif siswa

Peran aktif siswa merupakan suatu bentuk keberhasilan pembelajaran (Martiani, 2021). Siswa SMP Negeri se-kecamatan Lasem mayoritas dari daerah pelosok desa. Masa Pandemi Covid-19 yang mengakibatkan pembelajaran dilaksanakan secara daring, siswa mengalami keterbatasan mengikuti pembelajaran penjas dari faktor eksternal maupun internal. Pembelajaran penjas adalah pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa (Prasojo, W. A., Deni, M., dan Iyan, 2018). Apalagi siswa yang berasal dari desa yang memiliki jiwa semangat saat pembelajaran praktek. Mereka memiliki antusias tinggi karena terbiasa dengan rutinitas bermain di rumah. Pembelajaran penjas menjadi jembatan siswa untuk mengekspresikan diri dalam pelaksanaan praktek nya.

Saat ini pembelajaran sudah mulai normal kembali, terlihat dari pengamatan peneliti saat pembelajaran penjas dilaksanakan praktek langsung siswa sangat bersemangat karena lebih dari dua tahun mereka mengalami kesulitan pemahaman baik dari teori maupun praktek nya, terlebih lagi mengerjakan tugas praktek berupa video dan akhirnya siswa banyak yang tidak mengerjakan dan tujuan pembelajaran tidak tercapai.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan bahwa :

- 1) Pelaksanaan pembelajaran penjas di SMP Negeri Di Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang masa pandemi covid-19 mengalami kendala. Perencanaan pembelajaran dan pelaksanaan pembelajaran masa pandemi ini guru penjas SMP Negeri Di Kecamatan Lasem mempersiapkan secara sistematis untuk mencapai tujuan pembelajaran dan hasil serta evaluasi yang memuaskan. Pembelajaran dilaksanakan luring awal Februari. Di SMP Negeri Di Kecamatan Lasem sudah melaksanakan pembelajaran secara praktek langsung dengan tetap menjaga protokol kesehatan. Memakai masker memang menjadi hambatan saat praktek tetapi siswa dan guru tetap mentaati aturan yang berlaku. Pembelajaran praktek di SMP Negeri Di Kecamatan Lasem diawali dengan baris, doa, pemanasan, presensi, guru penjas menyampaikan aprepsi, menyampaikan materi, game sederhana.
- 2) Pada pembelajaran penjas mengalami kesulitan dalam pelaksanaan pembelajaran. Di SMP Negeri Di Kecamatan Lasem memiliki siswa yang mayoritas dari daerah pedesaan yang menjadi faktor penghambatnya jika pembelajaran dilaksanakan daring adalah jaringan internet yang tidak stabil dan kondisi ekonomi keluarga sehingga minat siswa untuk belajar menurun.
- 3) Guru penjas memberikan banyak strategi supaya pembelajaran penjas tetap mencapai tujuan pembelajaran meskipun terbatas. Pembelajaran daring ditahun 2022 ini berlangsung selama 2 minggu. Ada tahap percobaan pembelajaran hybrid lalu PTM (Pembelajaran Tatap Muka) terbatas. Pelaksanaan pembelajaran penjas tahap ini belum dilaksanakan praktek langsung. Penyampaian materi dilaksanakan dengan baik saat pembelajaran berlangsung menjadikan siswa lebih paham daripada saat pembelajaran masih daring. Sarana prasarana yang digunakan disediakan oleh sekolah dengan fasilitas yang ada. Akhir dari pembelajaran selalu diberi evaluasi terhadap kesulitan siswa dan mengulas materi. Untuk menjaga semangat siswa guru penjas selalu memberikan waktu bermain untuk merefresh kan energi siswa agar tetap berada pada pembelajaran penjas yang menyenangkan.
- 4) Peran aktif siswa saat pembelajaran daring mengalami penurunan minat belajar (Subarjah, 2016). Siswa mengalami kesulitan pemahaman materi dan pelaksanaan prakteknya. Perubahan ketetapan pelaksanaan pembelajaran dari dinas Pendidikan yang sudah mengizinkan pembelajaran luring menjadi kesempatan guru penjas untuk meningkatkan semangat belajar siswa dan bisa melaksanakan praktek secara langsung . Negeri di Kecamatan Lasem sudah melaksanakan pembelajaran secara praktek langsung dengan tetap menjaga protokol kesehatan.

#### REFERENSI

- Aip Sayarifudin, M. (1992). Pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Amalia, L., Irwan, I., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- Baety, D. N., & Munandar, D. R. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Dalam Menghadapi Wabah Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 880–989. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/476>
- Budi, D. R., Penjas, J., Kesehatan, F. I., & Jenderal, U. (n.d.). *Evaluasi Pembelajaran Senam di Masa Pandemi Covid 19 Berbasis e-Learning Eldiru*. 1–7.
- Fenanlampir, A., Leasa, M., Batlolona, J. R., & Info, A. (2021). *The development of homogeneity psycho cognition learning strategy in physical education learning*. 10(3), 1047–1059. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i3.21713>
- Ilmiah, J., Vol, S., Model, I., Penjas, P., Kemampuan, M., Memilih, G., Strategi, M., Penjasorkes, P., Pgri, S. M. P., Tegalwaru, P., Karawang, K., Penjas, P. M. P., Kemampuan, M., Memilih,



- G., Strategi, M., Penjasorkes, P., Penjasorkes, G., Pgri, S. M. P., Tegalwaru, P., ... Karawang, T. (2014). *Kata Kunci: Model-model Pembelajaran Penjas, Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran* 33. 1(3), 33–40.
- Jumadi, F., Agung, A., & Putra, N. (2021). *Efektivitas Pembelajaran PJOK pada Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bolavoli Melalui Media Daring pada Masa Pandemi Covid-19*. 7(2), 423–440.
- Lestari, H. N., Margono, A., Aziz, A., & Shidiq, P. (2019). *Implementasi pembelajaran PJOK secara daring di SMP Negeri se-Kecamatan Patebon Kabupaten Kendal The implementation of online sport learning at Junior High Schools in Patebon district , Kendal Regency* PENDAHULUAN Pendidikan adalah sebuah proses pembelajar. 16(2), 9–19.
- Martiani, M. (2021). *Kemandirian Belajar Melalui Metode Pembelajaran Project Based Learning Pada Mata Kuliah Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 480–486. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.337>
- Ng, K. (2020). *Adapted physical activity through COVID-19*. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 13(1), 1–3. <https://doi.org/10.5507/EUJ.2020.003>
- Persiapan, A., Pelaksanaan, D. A. N., Di, P., Ngabang, S., & Gandasari, M. F. (2021). *PEMBELAJARAN PENJAS SECARA DARING PADA MASA*. 237–262. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.3244>
- Prasojo, W. A., Deni, M., dan Iyan, N. H. (2018). *Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas Xi Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smk Negeri 2 Subang*. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 81–88.
- Pratama, P. A., Harmono, S., Lusianti, S., Kh, J., Dahlan, A., & Kediri, N. (2020). *Survei Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berdasarkan Kurikulum 2013 Di SMP Se Kecamatan Kertosono Survey of the Implementation of Physical Education Learning Based on the 2013 Curriculum at Junior High Schools in Kertosono District*. 1(2), 65–74.
- Rahmanto, M. ., & Bunyamin. (2020). *Efektivitas media pembelajaran daring melalui*. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 119–135.
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). *Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 239. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3220>
- Subarjah, H. (2016). *Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*, 9(1), 117–130.
- Sugiarto, A. (2020). *Dampak Positif Pembelajaran Online Dalam Sistem Pendidikan Keperawatan Pasca Pandemi Covid 19*. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(3), 432. <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i3.555>
- Widodo, P., & Najibuzzamzam, A. (2021). *Perbandingan Model Pembelajaran Daring Dan Tatap Muka Penjaskes Mts Darussa'adah Pada Masa Pandemi Tahun Ajaran 2019/2020*. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 1–9. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.128>
- Yulianto, S. (2016). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Menyiapkan Masyarakat Madani Di Era Teknologi*. 499–505.