

ASPEK AMAN, IMUN, DAN IMAN PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI IAIN SALATIGA SELAMA PANDEMI COVID-19 [THE ASPECTS OF SAFETY, IMMUNITY, AND FAITH IN PHYSICAL EDUCATION LEARNING AT IAIN SALATIGA DURING THE COVID-19 PANDEMIC]

Fatkhur Rozi¹, Abdul Aziz Purnomo Shidiq², Alvin Yanuar Rahman³

¹IAIN Salatiga, Salatiga, JAWA TENGAH

²Universitas Sebelas Maret, Surakarta, JAWA TENGAH

³UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Bandung, JAWA BARAT

fatkhur21@iainsalatiga.ac.id¹, azizps@staff.uns.ac.id²,

alvinyanuar@uinsgd.ac.id³

ABSTRACT

The focus of this research is on the aspects of safety, immunity, and faith in learning Physical Education (PE) at IAIN Salatiga. This study aims to analyze the aspects of safety, immunity, and faith in physical education learning at IAIN Salatiga. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach and uses a case study design. The results of this research show that the safety aspect has been implemented in Physical Education learning at IAIN Salatiga by fully implementing online learning. Furthermore, the immunity aspect is carried out in physical education learning by implementing a physical fitness independent exercise program. Finally, the faith aspect is achieved by praying together before and after Physical Education learning. This research concludes that the aspects of safety, immunity, and faith have been implemented in physical education learning at IAIN Salatiga during the Covid-19 Pandemic.

Keywords: physical education, pandemic, e-learning

ABSTRAK

Fokus penelitian ini tentang aspek aman, imun, dan iman dalam pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) di IAIN Salatiga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aspek aman, imun, dan iman dalam pembelajaran penjas di IAIN Salatiga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dan menggunakan desain case study. Hasil penelitian ini adalah aspek aman telah dilaksanakan dalam pembelajaran penjas di IAIN Salatiga dengan cara melaksanakan pembelajaran penuh dalam jaringan (daring). Selanjutnya, aspek imun dilaksanakan dalam pembelajaran penjas dengan cara pelaksanaan program latihan mandiri kebugaran jasmani. Sementara itu aspek iman dicapai dengan cara melaksanakan do'a bersama sebelum dan sesudah pembelajaran penjas. Simpulan penelitian ini adalah aspek aman, imun, dan iman telah dilaksanakan dalam pembelajaran penjas di IAIN Salatiga selama Pandemi Covid-19.

Kata Kunci: pendidikan jasmani, pandemi, pembelajaran jarak jauh

Pendahuluan

Pendidikan jasmani (penjas) merupakan salah satu mata pelajaran yang didapatkan oleh peserta didik dari tingkat sekolah dasar sampai dengan tingkat sekolah menengah atas. Penjas pada tingkat perguruan tinggi juga hadir untuk mengisi beberapa mata kuliah umum pada program studi (prodi) tertentu bahkan menjadi sebuah kajian khusus pada prodi ilmu keolahragaan. Penjas dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai keterampilan kognitif, psikomotor, dan afektif yang baik guna mencapai tujuan pendidikan nasional. Selama manusia hidup dan membutuhkan aktivitas fisik, keberadaan penjas ini sangat dibutuhkan.

Menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006, terdapat tujuh poin tujuan yang harus dicapai dalam penjas, yaitu: 1) pola hidup sehat, 2) pertumbuhan dan perkembangan yang baik, 3) keterampilan gerak, 4) internalisasi nilai penjas, 5) tercapainya sikap afektif, 6) keterampilan menjaga diri, orang lain, dan lingkungan, serta 7) pemahaman konsep penjas dan olahraga. Tujuh tujuan ini menjadi barometer ketercapaian

pembelajaran penjas. Penjas tidak hanya menjadikan seorang peserta didik berkembang dalam aspek gerak dan fisik semata, lebih dari itu penjas harus mampu mengembangkan aspek mental, kognitif, dan sosial. Berdasarkan hal ini, penjas memiliki peranan dan manfaat bagi anak/peserta didik, diantaranya adalah 1) pemenuhan kebutuhan gerak, 2) menyalurkan energi berlebih secara positif, 3) pengenalan potensi diri dan lingkungan, 4) penanaman dasar-dasar keterampilan yang berguna, serta 5) proses pendidikan serentak (fisik, emosional, spiritual, sosial).

Pandemi Covid-19 mengakibatkan perubahan yang sangat signifikan terhadap seluruh kegiatan pembelajaran dalam proses pendidikan yang ada di seluruh belahan dunia. Indonesia yang menerapkan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) menjadikan perubahan pola pembelajaran, yang semula berlangsung secara tatap muka atau luring (luar jaringan) berubah secara daring (dalam jaringan). Hal ini juga berlaku dalam pembelajaran penjas. Penjas daring menjadikan sebuah pengalaman baru bagi pendidik (guru/dosen penjas) dan peserta didik (siswa/mahasiswa). Penjas semasa Pandemi Covid-19 harus selalu mengedepankan aspek aman, imun, dan iman sebagaimana anjuran dari pemerintah.

Penjas hadir di IAIN Salatiga sebagai salah satu mata kuliah wajib yang bersifat Mata Kuliah Keahlian pada Program Studi (Prodi) Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Hadirnya mata kuliah ini dimaksudkan untuk membekali calon Guru Madrasah Ibtidaiyah (MI) memiliki pengetahuan kompetensi tentang penjas terkait dasar-dasar pendidikan jasmani dan olahraga, kurikulum penjas pada tingkat MI, dan manajemen penjas pada tingkat MI.

Penelitian tentang penjas memang telah dijumpai pada beberapa artikel jurnal ilmiah. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Herlina dan Maman Suherman tentang potensi pembelajaran penjas selama Pandemi Covid-19 pada tingkat Sekolah Dasar (SD). Selanjutnya, juga dijumpai penelitian tentang efektivitas pembelajaran jarak jauh penjas pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) 4 Pakem oleh Dyah Purnama Sari dan Panggung Sutapa pada tahun ajaran 2019/2020. Penelitian lainnya adalah tentang identifikasi keterlaksanaan penjas tingkat SMP selama pandemi se-Kabupaten Sidoarjo oleh Baitur Rochman, Nanik Indahwati, dan Anung Priambodo.

Berbeda dengan beberapa penelitian yang telah dijelaskan di atas, penelitian ini difokuskan pada pelaksanaan penjas selama Pandemi

Covid-19 pada tingkatan Perguruan Tinggi, yaitu: IAIN Salatiga. Selanjutnya, penelitian ini tidak melihat potensi, efektivitas, ataupun identifikasi pembelajaran penjas selama Pandemi Covid-19 melainkan terfokus pada penerapan aspek aman, imun, dan iman selama pembelajaran penjas. Oleh karena itu, penelitian ini dikerjakan dengan metode kualitatif, sehingga data yang dihasilkan lebih tajam dan mendalam.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk mengamati fenomena yang ada secara alamiah. Desain penelitian ini adalah *case study* dan fokus penelitian adalah aspek aman, imun, dan iman dalam pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) di IAIN Salatiga. Data primer penelitian ini bersumber pada hasil observasi langsung, sedangkan data sekunder bersumber pada dokumen dan arsip terkait pembelajaran penjas di IAIN Salatiga. Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan menggunakan teknik observasi dan dokumentasi dalam pengumpulan data. Uji keabsahan data pada penelitian ini adalah dengan cara uji kredibilitas data, uji keteralihan *transferability*, uji kebergantungan *dependability*, dan uji kepastian *confirmability*.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menghasilkan beberapa data terkait tentang aspek aman, imun, dan iman pada pembelajaran penjas di IAIN Salatiga. Selanjutnya, data tersebut dibahas bersamaan dalam satu kesatuan hasil data penelitian. Untuk lebih jelas dan detailnya mengenai hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka disusun sub-bagian sesuai dengan aspek yang diteliti.

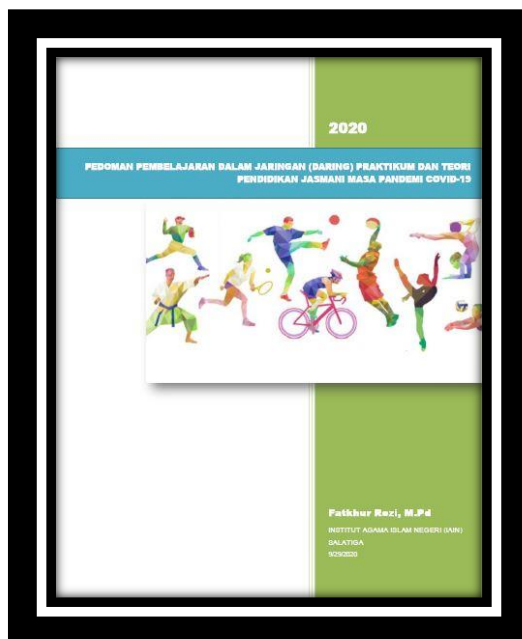
Aspek Aman

Pembelajaran penjas selama Pandemi Covid-19 harus dilaksanakan secara aman. Aman diartikan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran

penjas harus sesuai dengan panduan dan aturan terkait protokol kesehatan pada bidang pendidikan selama Pandemi Covid-19. Hal ini sangat penting karena pendidik dan peserta didik sangat memungkinkan menjadi klaster penyebaran virus covid-19. Aspek aman menjadi keharusan dalam pelaksanaan pembelajaran penjas selama Pandemi Covid-19.

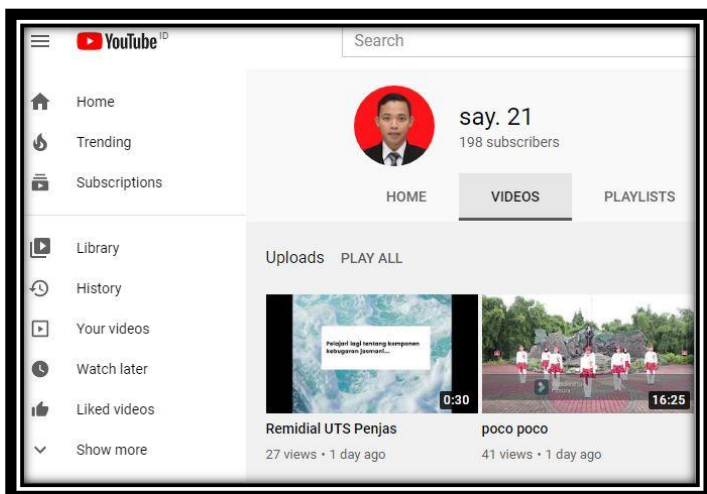
Masa Pandemi Covid-19 yang tak kunjung usai menjadikan kita berkewajiban melaksanakan kegiatan dengan adaptasi baru (Gumantan et al., 2020). Secara khusus terkait perkuliahan yang sebelumnya dilaksanakan secara tatap muka, pada masa pandemi harus dirubah menjadi daring (Kemdikbud, 2020). Perkuliahan pendidikan jasmani yang ada di IAIN Salatiga dilaksanakan secara daring sesuai dengan aturan yang berlaku dan mengacu pada Buku Pedoman Pembelajaran dalam Jaringan (Daring) Praktikum dan Teori Pendidikan Jasmani Masa Pandemi Covid-19. Buku pedoman ini menjelaskan bahwa pelaksanaan pembelajaran teori dan praktik penjas di IAIN Salatiga selama pandemi dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan beberapa sarana pembelajaran daring.

Pembelajaran secara daring merupakan salah satu sisi positif dalam perkembangan ilmu teknologi. Sejatinya perkembangan teknologi memiliki sisi positif dan negatif (Alia & Irwansyah, 2018). Sisi positif perkembangan teknologi ini dapat digunakan sebagai solusi adanya permasalahan pandemic yang sedang terjadi. Selama pembelajaran daring, sarana dan prasarana pendukung harus dipersiapkan. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran penjas (Widiastuti, 2019). Prestasi belajar dipengaruhi salah satunya oleh faktor sarana dan fasilitas yang tersedia (Djuarsa, Wulanata, & Hidayat, 2017). Selain itu, faktor pengajar, metode, dan motivasi peserta didik juga berpengaruh.



Gambar 1. Buku Pedoman Pembelajaran Daring Penjas IAIN Salatiga

Pembelajaran daring penjas dapat dilakukan secara sinkron dan asinkron dengan memanfaatkan media *e-learning*. Bentuk pembelajaran sinkron dilakukan secara Sinkron Maya dimana dosen dan mahasiswa berada pada satu waktu yang sama, tetapi pada tempat yang berbeda-beda secara daring. Adapun pembelajaran asinkron dapat dilakukan secara asinkron mandiri dimana mahasiswa diberikan *link* untuk belajar dari internet dan mempraktikkan secara mandiri. Sekolah atau lembaga pendidikan dapat memanfaatkan media *e-learning* dan *youtube channel* yang lebih simpel dan tidak memakan banyak kuota (Yuliani et al., 2020). *Chanel and Content Youtube* (CCY) dapat digunakan sebagai salah satu media pembelajaran materi penjas (Tumaloto & Adiko, 2020). Media *whatsapp massenger* dapat juga dijadikan sebagai solusi terhadap peningkatan motivasi belajar pendidikan jasmani (Rifai et al., 2020). *Google classroom* juga dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran penjas dengan beberapa fiturnya dan dapat meningkatkan kemandirian mahasiswa (Banat & Martiani, 2020). Pembelajaran Penjas di IAIN Salatiga dilaksanakan daring selama Pandemi Covid-19 dengan memanfaatkan media *youtube*, *whatsapp*, dan *google classroom*.



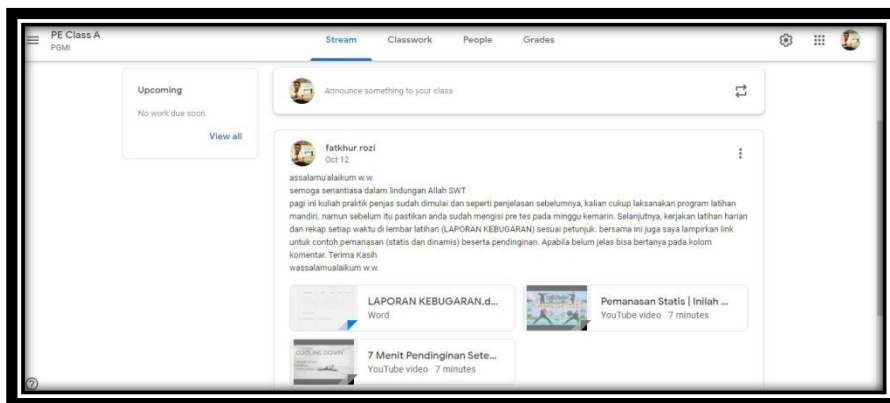
Gambar 2. Channel Youtube Pembelajaran Penjas IAIN Salatiga



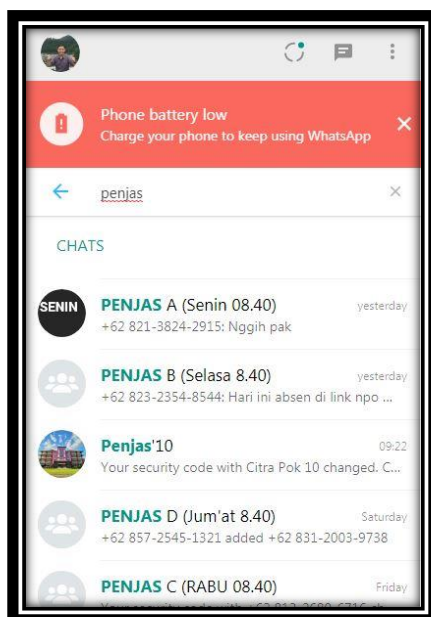
Gambar 3. Sosialisasi *E-Leraning* Penjas IAIN Salatiga

Pada gambar 2 dan 3 terlihat bukti pemanfaatan media *youtube* sebagai media pembelajaran daring penjas di IAIN Salatiga. Media ini sangat sesuai dengan usia mahasiswa yang sudah sangat familiar dengan media ini. Dosen pengampu harus senantiasa berinovasi untuk mengisi konten yang ada. Inovasi yang telah dilakukan oleh dosen adalah dengan membuat video-video latihan kebugaran jasmani yang praktis untuk dilakukan secara singkat selama 15 menit dalam upaya menjaga kebugaran jasmani. Selain itu, pemanfaatan *whatsapp* dan *google classroom* juga dimanfaatkan. Media ini dipilih karena aksesnya yang mudah dan juga penggunaan kuota yang tidak begitu banyak oleh mahasiswa, serta beberapa daerah domisili mahasiswa yang akses

internet terbatas masih bisa menjangkau aplikasi *e-learning* ini (gambar 4 dan 5).



Gambar 4. Pemanfaatan *Google Classroom* Penjas IAIN Salatiga



Gambar 5. Pemanfaatan *Whatsapp* Penjas IAIN Salatiga

Aspek Imun

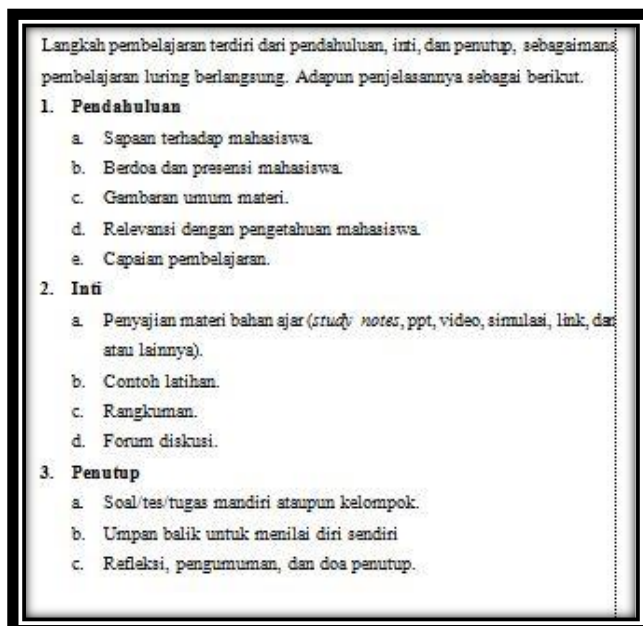
Pembelajaran penjas memiliki pengaruh dalam upaya pencegahan dan penyebaran Virus Covid-19. Hal ini dikarenakan dalam penjas terdapat tujuan pembelajaran yang harus dicapai salah satunya adalah meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik/mahasiswa (Suherman,

mahasiswa mengisi data pada tabel yang disediakan dan dosen mengevaluasi di akhir pekan serta memberikan catatan sebagai umpan balik terhadap hasil kinerja mahasiswa. Adapun yang perlu diisi oleh mahasiswa adalah identitas (NAMA, NIM, JENIS KELAMIN, USIA, dan IMT), hari, tanggal pelaksanaan, dan keterangan (diisi dengan jam tidur malam sebelumnya, denyut nadi istirahat, dan penjelasan program dijalankan/tidak pada hari tersebut). Kemudian mahasiswa menempelkan scan/gambar tanda tangan pada kolom “yang membuat laporan” (gambar 6).

Hasil Latihan kebugaran mandiri mahasiswa dapat berjalan secara efektif. Sebanyak 98% mahasiswa mengirimkan laporan kebugaran mandirinya dengan tepat waktu. Adapun 2% lainnya mengirim dengan tidak tepat waktu. Catatan bagi dosen yang perlu diperhatikan adalah untuk melakukan post-test pada akhir semester untuk melihat peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa.

Aspek Iman

Aspek iman dapat ditanamkan melalui penjas dengan pembiasaan berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran penjas. Sebagaimana kita ketahui do'a adalah penyempurnaan terhadap usaha yang telah dilakukan untuk senantiasa berpasrah diri kepada Tuhan. Islam mengajarkan bahwasanya tidak hanya usaha saja untuk mencapai suatu hal atau harapan, disamping itu dibutuhkan doa (Shihab, 2006). Berdoa merupakan penanaman nilai keagamaan sekaligus penanaman karakter positif bagi peserta didik selama pembelajaran penjas (Utama, 2011).



Gambar 7. Potongan Buku Pedoman Pembelajaran Penjas IAIN Salatiga

Berdoa telah menjadi rangkaian dalam pelaksanaan pembelajaran penjas (Pambudi et al., 2019). Salah satu karakter yang muncul dalam pembelajaran penjas adalah patuh pada Tuhan yang di implementasikan dengan sikap sportif selama kegiatan penjas berlangsung (Yuliawan, 2016). Doa telah menjadi rangkaian pelaksanaan kegiatan penjas di IAIN Salatiga, baik selama kegiatan tatap muka ataupun secara daring. Hal ini telah tertuang pada buku pedoman pembelajaran teori dan praktik penjas di IAIN Salatiga (gambar 7).

Kesimpulan

Simpulan penelitian ini adalah aspek aman, imun, dan iman telah dilaksanakan dalam pembelajaran penjas di IAIN Salatiga selama Pandemi Covid-19. Aspek aman dilaksanakan dengan penerapan kuliah daring, aspek imun dilaksanakan dengan pemberian program latihan kebugaran jasmani mandiri, dan aspek iman dengan penekanan pelaksanaan do'a di setiap awal dan akhir kegiatan perkuliahan.

Daftar Pustaka

Alia, T., & Irwansyah. (2018). Pendampingan orang tua pada anak usia dini dalam penggunaan teknologi digital [Parent mentoring of young

- children in the use of digital technology]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 14(1), 65-78. <https://doi.org/10.19166/pji.v14i1.639>
- 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>
- Banat, A., & Martiani. (2020). Kemandirian belajar mahasiswa penjas menggunakan media Google Classroom melalui hybrid learning pada pembelajaran profesi pendidikan di masa pandemi covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 13(2), 119-125. <https://doi.org/10.24114/jtp.v13i2.20147>
- Djuarsa, R. N., Wulanata, I. A., & Hidayat, D. (2017). Hubungan motivasi belajar siswa dengan persepsi siswa dalam berprestasi [The relationship between students' motivation and students' perceptions of achievement]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 13(1), 21-34. <https://doi.org/10.19166/pji.v13i1.349>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18–27. Retrieved from <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/718/451>
- Kemdikbud. (2020). *Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah untuk mencegah penyebaran covid-19*. Retrieved from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Ma'mun, A., Nugraha, E., Hakaman, A., & Jahidin, J. (2018). The influence of outdoor education and gender on the development of social values. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 10-21. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10461>
- Mutia, M., Warni, H., & Sarmidi. (2019). Peran guru pendidikan jasmani dalam menanamkan karakter keapada peserta didik di SD Negeri Atu-Atu Kecamatan Pelaihari Kabupaten Tanah Laut. *Multilateral*

Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 18(2), 120–125.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7623>

- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(1), 110–116. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/11906/5652>
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/289712983.pdf>
- Pramudiarja, A. U. (2020). 4 kunci menjaga kebugaran agar tak gampang kena corona. Retrieved from <https://health.detik.com/kebugaran/d-5198954/4-kunci-menjaga-kebugaran-agar-tak-gampang-kena-corona>
- Rifai, M., Santoso, G., & Sumardi. (2020). Pengembangan pembelajaran melalui media whatsapp massenger web grup terhadap peningkatan motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa 7A SMPN 1 Balongbendo Sidoarjo. *Jurnal Education and Development*, 8(4), 303-309. Retrieved from <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/2172/1121>
- Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan al-Qur'an tentang zikir dan doa*. Tangerang, Indonesia: Lentera Hati Group.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. Sumedang, Indonesia: UPI Sumedang Press.
- Tumaloto, E. H., & Adiko, F. (2020). Development of multimedia learning media using CCY (Channel and Youtube Content). *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 53-60. Retrieved from <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/7086/2232>
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpii.v8i1.3477>

- Widiastuti. (2019). Mengatasi keterbatasan sarana prasarana pada pembelajaran pendidikan jasmani [Overcoming facilities limitations affecting physical education learning activities]. *Polyglot: Jurnal Ilmiah*, 15(1), 140-155. <http://dx.doi.org/10.19166/pji.v15i1.1091>
- Yuliani, M., Simarmata, J., Susanti, S. S., Mahawati, E., Sudra, R. I., Dwiyanto, H., Irawan, E., Ardiana, D. P. Y., Muttaqin, M., & Yuniwati, I. (2020). *Pembelajaran daring untuk pendidikan: Teori dan penerapan*. Medan, Indonesia: Yayasan Kita Menulis.
- Yuliawan, D. (2016). Pembentukan karakter anak dengan jiwa sportif melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(1), 101–112. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i1.661