

## Biormatika :

Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

<http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/>

### Program Latihan Kebugaran Jasmani Mandiri Solusi Perkuliahan Pendidikan Jasmani Secara Daring

Fatkhur Rozi<sup>1</sup>, Ibdaul Latifah<sup>2</sup>, Setiorini Rahma Safitri<sup>3</sup>, Dewi Wulandari<sup>4</sup>

IAIN Salatiga<sup>1,2,3,4</sup>

fatkhur21@iainsalatiga.ac.id<sup>1</sup>, latifahibdaul@iainsalatiga.ac.id<sup>2</sup>,

setiorinirahma@iainsalatiga.ac.id<sup>3</sup>, dewidariwulan@iainsalatiga.ac.id<sup>4</sup>

#### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Desember)  
(2020)

Disetujui (Februari) (2021)

Dipublikasikan (Februari)  
(2021)

#### Abstrak

Salah satu tujuan pendidikan jasmani yang penting untuk dicapai selama Pandemi Covid-19 adalah tingkat kebugaran jasmani yang baik. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan secara kualitatif penerapan latihan kebugaran jasmani mandiri pada perkuliahan daring pendidikan jasmani (penjas) di IAIN Salatiga dapat dijadikan solusi selama Pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Data utama penelitian diambil dari wawancara, dan didukung hasil dokumentasi serta observasi. Peneliti sendiri sebagai instrumen pengumpulan data dan menganalisisnya dengan cara reduksi data, menyajikan data, dan memverifikasinya. Hasil penelitian ini adalah program latihan kebugaran jasmani dilaksanakan di IAIN Salatiga pada perkuliahan penjas dengan disusun melalui tiga tahap; perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan kebugaran jasmani secara mandiri bagi mahasiswa IAIN Salatiga dapat dijadikan solusi selama pembelajaran penjas secara daring pada masa pandemi covid-19.

**Keywords:** *kebugaran jasmani, pendidikan jasmani, covid-19*

#### Abstract

*One of the important physical education goals to achieve during the Covid-19 Pandemic is a good level of physical fitness. The purpose of this study was to qualitatively describe the application of independent physical fitness training in online physical education lectures at IAIN Salatiga as a solution during the Covid-19*

---

*Pandemic. This research is a qualitative descriptive study. The main research data were taken from interviews and supported by the results of documentation and observation. The researcher himself is an instrument of data collection and analyzing it by way of reducing data, presenting data, and verifying it. The results of this study were a physical fitness training program carried out at IAIN Salatiga in Physical Education lectures, arranged in three stages; planning, implementation, and evaluation. This study concludes that independent physical fitness training for IAIN Salatiga students can be used as a solution during online physical education learning during the Covid-19 pandemic.*

**Keywords:** *physical fitness, physical education, covid-19*

---

## PENDAHULUAN

Hadirnya pandemi covid-19 berdampak pada seluruh bidang . Bidang pendidikan menjadi salah satu yang terdampak akibat pandemi ini. Sehingga seluruh kegiatan harus sesuai dengan protokol kesehatan dan juga dilakukan dengan pola adaptasi baru yang biasa dikenal dengan istilah *new normal*. *New normal* dimaksudkan menjalankan kegiatan secara maksimal meski ditengah pandemi dan disarankan tetap di rumah (Gumantan et al., 2020). Pembelajaran dalam proses pendidikan masih disarankan untuk dilaksanakan secara daring (dalam jaringan) sampai dengan informasi bulan Desember 2020. Bentuk pembelajarannya secara *e-learning* (Wijaya, 2016). Meski daring, pembelajaran harus tetap terintegrasi dengan sistem yang baik (Riskey & Riantina, 2020). Penerapannya juga tidak boleh membebani peserta didik karena tugas yang berlebih (Yuliani et al., 2020).

Pendidikan jasmani berpotensi dilaksanakan secara daring (Herlina & Suherman, 2020). Potensi pembelajaran penjas tetap melihat potensi tujuan pendidikan jasmani itu sendiri, salah satunya karakter, kebugaran, pola hidup sehat, dan kemandirian (Suherman, 2018). Kebugaran merupakan salah satu hal yang potensial dan penting selama adanya pandemi covid-19. Kebugaran merupakan kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang begitu berarti (Nurhayati, 2018). Mengukur tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan Tes Kesegaran jasmani Indonesia (TKJI)(Pratiwi, 2018). Kebugaran diperlukan baik anak kecil, remaja, dewasa, sampai dengan lansia (Kurnianto, 2015). Kebugaran sendiri dapat meningkatkan imunitas tubuh (Amalia et al., 2020), dimana ini berdampak terhadap ketahanan tubuh akan virus (Pramudiarja, 2020). Peningkatan kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui kegiatan penjas (Paryanto & Wati, 2013).

Pembelajaran penjas daring bukanlah tanpa hambatan. Sebagaimana hambatan yang dijumpai pada umumnya adalah kuota dan akses internet (Edhy Sutanta, 2015). Meskipun telah dilakukan subsidi kuota internet oleh pemerintah. Hal lainnya adalah faktor kemandirian peserta didik dalam mengikuti pembelajaran daring pendidikan jasmani. Pada tataran mahasiswa, pembelajaran penjas bisa didukung oleh usia mahasiswa yang relatif sudah mandiri dalam melaksanakan perkuliahan. Faktor kemandirian mahasiswa ini penting selama pembelajaran daring penjas (Banat & Martiani, 2020).

Berbicara lebih lanjut tentang beberapa permasalahan yang telah dikemukakan, di IAIN Salatiga penjas dilaksanakan secara daring. Jangkauan internet menjadikan beberapa mahasiswa terkendala dalam mengikuti perkuliahan. Sedangkan efektivitas pembelajaran jasmani untuk meningkatkan kebugaran mahasiswa begitu penting pada masa Pandemi Covid-19. Pelaksanaan program dan mengukur efektivitasnya menjadi penting pada pembelajaran penjas di IAIN Salatiga. Selanjutnya, penelitian ini telah dilaksanakan dalam rangka melihat efektivitas pelaksanaan program tabel latihan kebugaran mandiri yang dijalankan selama perkuliahan penjas di IAIN Salatiga. (Bappenas, 2017)

## **METODE**

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, dimana data penelitian disajikan dengan penjelasan yang bersifat kualitatif. Data utama penelitian berupa data hasil wawancara, dan didukung dengan data dokumentasi serta observasi. Untuk wawancara dipilih 5 orang informan dari mahasiswa dengan kriteria pengurus kelas dan angkatan, yaitu: MS, SNA, RAM, FD, dan RKF.

Peneliti menjadi pengumpul data dalam penelitian ini dan menganalisis data dengan langkah reduksi, penyajian, dan verifikasi. Subyek penelitian adalah seluruh mahasiswa IAIN Salatiga yang mengikuti perkuliahan penjas Semester Gasal Tahun Ajaran 2020/2021 dengan rincian mahasiswa laki-laki

sejumlah 15 orang dan mahasiswa perempuan sejumlah 99 orang. Subyek penelitian diamati selama 16 pekan dari bulan September 2020 sampai dengan Desember 2020.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Guna memudahkan penyajian dan pembahasan peneliti membaginya dalam beberapa sub-bab berikut ini.

### **Perencanaan**

Proses perencanaan perkuliahan menjadi salah satu bagian penting sebelum pelaksanaan perkuliahan penjas dilangsungkan (Pambudi et al., 2019). Peserta didik (dalam hal ini mahasiswa) hendaknya dilibatkan pada proses ini (Tangkua et al., 2015). Adapun proses perencanaan pembelajaran penjas secara daring di IAIN salatiga melalui 4 tahapan, yaitu: analisis kebutuhan, penyusunan buku pedoman, penyusunan SAP, dan penyusunan program.

### **Analisis kebutuhan**

Analisis kebutuhan didasarkan pada aturan pembelajaran pada masa pandemi yang mengharuskan menjaga protokol kesehatan (Gumantan et al., 2020). Sesuai dengan ini, pembelajaran penjas di IAIN salatiga dijalankan secara daring. Selain itu kebutuhan lainnya adalah penekanan terhadap keberhasilan capaian kebugaran jasmani mahasiswa yang berguna selama masa Pandemi Covid-19. Untuk itu keterlibatan mahasiswa dalam penyusunan program menjadi penting. Pada pedoman perkuliahan secara daring di IAIN Salatiga yang disesuaikan dengan Surat Edaran Rektor No.B2174/In21/H.O.007/06/2020 menjelaskan pelaksanaan kegiatan dan sistem kerja pada masa *new normal*. Berdasarkan dokumen tersebut, pelaksanaan perkuliahan penjas dilaksanakan secara daring dengan mengoptimalkan tercapainya kebugaran jasmani mahasiswa yang sangat penting untuk imun tubuh.

### **Penyusunan Buku Pedoman**

Buku pedoman teori dan praktik perkuliahan penjas secara daring di IAIN salatiga telah disusun berdasarkan analisis kebutuhan dan aturan yang berlaku tentang pedoman kuliah daring di IAIN Salatiga. Berikut gambaran dari sampul buku pedoman yang dimaksud.



Gambar 1. Buku Pedoman Penjas

Buku pedoman tersebut disusun sesuai dengan petunjuk perkuliahan daring di IAIN Salatiga. Kemudian pada pertemuan pertama disepakati dengan mahasiswa terkait poin-poin penting tentang tatacara pelaksanaan perkuliahan. Terdapat beberapa kesepakatan terhadap perubahan. Hasil wawancara dengan MS seorang mahasiswa laki-laki membenarkan bahwa “semula absensi dengan *zoho form*, tetapi karena semua familiar dengan *google form*, maka digunakan *google form*” (hasil wawancara, 3 Oktober 2020). RAM menuturkan jika tidak menggunakan *zoom* terus menerus karena kuota terbatas, akhirnya disepakati untuk menggunakan *whatsapp group* sebagai media utama (hasil wawancara, 3 Oktober 2020).

### ***Penyusunan Satuan Acara Perkuliahan (SAP)***

Penyusunan SAP penjas secara daring di IAIN Salatiga telah masuk ke dalam buku pedoman sebagaimana dijelaskan pada sub-

bab sebelumnya. Namun, secara singkat digambarkan pada SAP tersebut terdiri dari 6 pokok bahasan (kebugaran jasmani, bola kecil, bola besar, manajemen penjas dan olahraga, aktivitas berirama, serta *micro teaching*). Selain pokok bahasan terdapat subpokok bahasan, materi, dan keterangan. Pada kurikulum yang berlaku di IAIN salatiga, perkuliahan penjas ini harus dijalankan selama 16 pertemuan dengan 2 pertemuan di dalamnya untuk UTS dan UAS.

MS menyebutkan bahwa UTS dan UAS dilaksanakan secara daring, UTS secara teori dan UAS praktik senam dengan pengumpulan video (hasil wawancara, 23 Desember 2020). Sedangkan SNA menuturkan bahwa pertemuan dilakukan dengan berbagai media, yaitu: *whatsapp*, *google classroom*, dan *zoom* (hasil wawancara 23 Desember 2020). Lebih lanjut, RKF menambahkan untuk penjas secara daring masih ada kendala pertemuan karena sinyal dan terkadang harus ditambah jam (hasil wawancara, 23 desember 2020).

### ***Penyusunan Program***

Penyusunan program disusun oleh dosen dan ditawarkan pada pertemuan pertama saat kontrak perkuliahan. Kemudian disepakati bahwa untuk melaksanakan program latihan kebugaran mandiri bagi mahasiswa disusun berdasarkan pada Gambar 2. Selanjutnya, dilaporkan oleh mahasiswa tiap akhir pekan dan divalidasi oleh dosen.

Tabel Program Latihan Kebugaran Mandiri Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19				
DATA DIRI				
NAMA	NIM	JENIS KELAMIN	USIA	IMT
		L/K		
Hari, Tanggal	Menu	Durasi	Repetisi	Keterangan
Catatan Evaluasi Dosen				
Yang Membuat Laporan,	Validator dan Evaluator,			
(Nama Lengkap) (NIM)	Fatkhur Rozi, M.Pd NIP. 19921213 201903 1 006			

Gambar 2. Tabel Latihan Kebugaran Mandiri

Seorang informan FD memberikan keterangan bahwa termotivasi untuk melaksanakan program latihan kebugaran mandiri supaya sehat (hasil wawancara, 23 Desember 2020). Hal lainnya disampaikan oleh RAM bahwa dirinya senang melakukan latihan kebugaran mandiri meski hanya 30 menit (hasil wawancara, 23 Desember 2020). “Awalnya saya kesusahan untuk berolahraga rutin, tapi sekarang menjadi terbiasa setelah beberapa kali perkuliahan”, sebut RKF (hasil wawancara, 23 Desember 2020).

## Pelaksanaan

Pelaksanaan program merupakan tahapan setelah perencanaan (Pambudi et al., 2019). Pada kurikulum penjas pelaksanaan pembelajaran harus didukung kompetensi pengajar penjas yang bertanggung jawab secara penuh pada proses pelaksanaan pembelajaran (Raibowo et al., 2019). Program latihan kebugaran mandiri bagi mahasiswa IAIN Salatiga yang mengikuti perkuliahan penjas secara daring dilaksanakan selama 14 pekan.

Program ini diawali dengan penjelasan tujuan program dan penyusunan program serta kesepakatan bersama antara dosen dan mahasiswa pada pertemuan pertama. Tidak hanya itu pertemuan tersebut juga membahas

mekanisme pelaksanaan program. Pada pekan pertama ini mahasiswa juga diharuskan mengisi *pre-test* dan pada pekan keenam belas. Sedangkan pada pekan kedua sampai dengan kelima belas merupakan pelaksanaan program.

Menurut RKF, “kami telah dijelaskan tentang program latihan kebugaran secara mandiri dari dosen pada pertemuan pertama, awalnya masih kebingungan, tetapi setelah beberapa minggu menjadi paham” (hasil wawancara, 23 Desember 2020). Informan SAP menyebutkan bahwa awalnya program latihan diberikan oleh dosen untuk sehari dua kali (pagi dan sore), tetapi akhirnya disepakati untuk memilih salah satu (hasil wawancara, 23 Desember 2020).

## Evaluasi

Evaluasi merupakan proses menilai tingkat keberhasilan pembelajaran penjas, mengidentifikasi kekurangan-kekurangan yang ada, kemudian dapat dijadikan sebagai bahan memperbaiki pembelajaran selanjutnya (Alaswati, 2016). Secara sederhana evaluasi adalah menilai, menadata, dan melakukan tindakan perbaikan (Mustafa & Dwiyoogo, 2020).

Evaluasi dilakukan oleh dosen dengan menilai kinerja mahasiswa dalam mengikuti program ini. Dimana penilaian didasarkan pada tiga indikator: (1) kesesuaian isian pada tabel laporan, (2) kelengkapan isian pada tabel laporan, dan (3) ketepatan waktu pelaporan. Kemudian dosen memberikan evaluasi nilai Baik, Cukup, Kurang. Nilai Baik jika tiga indikator penilaian dicapai. Nilai Cukup apabila dua dari tiga indikator penilaian terpenuhi. Sedangkan Nilai Kurang apabila hanya satu indikator terpenuhi. Berikut ini rekapitulasi nilai yang dihasilkan.

Tabel 1. Sebaran Nilai

NILAI	PEKAN 1-7		PEKAN 8-14	
	Mahasisw a	%	Mahasisw a	%
Baik	77	60,6	85	66,9
Cukup	43	33,8	37	29,2
Kurang	7	5,6	5	3,9

Total mahasiswa yang mengikuti perkuliahan penjas adalah 124 mahasiswa. Pada pekan 1-7 persentase mahasiswa dengan Nilai Baik adalah 60,6%. Sedangkan Nilai Cukup 33,8% dan Nilai Kurang 5,6%. Pada pekan 8-14, persentase Nilai Baik 66,9%, Nilai Cukup 29,2%, dan Nilai Kurang 3,9%. Peningkatan persentase pada Nilai Baik sebesar 6,3% dan penurunan persentase Nilai Kurang sebesar 1,7% menandakan efektivitas program dijalankan lebih baik. Program pembelajaran yang baik akan meningkatkan performa ataupun nilai dari peserta didik (ROKIM, 2016).

Beberapa informan menuturkan bahwa dari mereka pernah terlambat ataupun lupa dalam mengumpulkan laporan kebugaran. SAP beberapa kali lupa mengisi laporan dikarenakan lupa (hasil wawancara, 23 Desember 2020). Berbeda dengan RKF, dirinya kesulitan mengupload laporan karena sinyal, jadi terkadang terlambat (hasil wawancara, 23 Desember 2020). MS yang paling rajin karena tidak pernah terlambat dan selalu menjalankan serta melaporkan hasil programnya (hasil wawancara, 23 Desember 2020).

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah latihan kebugaran jasmani secara mandiri bagi mahasiswa IAIN Salatiga dapat dijadikan solusi selama pembelajaran penjas secara daring pada masa pandemi covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alaswati, S. (2016). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Kurikulum 2013 PJOK. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(2), 122–128.
- 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*, 13(2), 2407–7437. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jtp.v13i2.20147>
- Bappenas. (2017). Visi Indonesia 2045. *Orasi Ilmiah Fakultas Ekonomi dan Bisnis - Universitas Indonesia* (Vol. 1, Issue September). <https://luk.staff.ugm.ac.id/atur/BahanPapanMPPN-VisiIndonesia2045-25September2017.pdf>
- Edhy Sutanta. (2015). Konsep dan Implementasi E-Learning (Studi Kasus Pengembangan E- Learning di SMA N 1 Sentolo Yogyakarta). *Studi Kasus Pengembangan E-Learning*, June 2009, 1–16. <https://www.researchgate.net/publication/235525803>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan. *Sport Scienc and Education Journal*, 1(2), 18–27.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan

- Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nurhayati, T. (2018). The Application of Collant Racket Tennis Technology to Measure Service Skills: A Pilot Study on Junior Tennis Athletes. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10461>
- 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. <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.
- Pramudiarja, A. U. (2020). 4 Kunci Menjaga Kebugaran Agar Tak Gampang Kena Corona. De3tik.Health.Com. <https://health.detik.com/kebugaran/d-5198954/4-kunci-menjaga-kebugaran-agar-tak-gampang-kena-corona>
- Pratiwi, F. D. (2018). *Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan tahun 2014 FIK Universitas Negeri Malang* [Universitas Negeri Malang]. <http://repository.um.ac.id/50591/>
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2019). Pemahaman Guru PJOK Tentang Standar Kompetensi Profesional. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.10-15>
- Riskey, O., & Riantina, F. A. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring Terintegrasi di Era Pendidikan 4.0. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 20(2).
- ROKIM, M. (2016). Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Pada Guru PJOK di SMA Negeri Se Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 17–24.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum Pembelajaran Penjas* (M. N. Alif (Ed.)). UPI Sumedang Press.
- Tangkua, M. A., Rahayu, T., & Soegiyanto. (2015). Peran dan Kedudukan Peserta Didik dalam Penyelenggaraan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA (Studi Exploratif Mengenai Eksistensi PJOK dari Perspektif Peserta Didik). *Journal of Physical Education and Sports*, 4(2).
- Wijaya, A. (2016). Analysis of factors affecting the use of google classroom to support lectures. *The 5th International Conference on*

*Information Technology and Engineering Application, February,*  
61–68.

<http://eprints.binadarma.ac.id/2777/>

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* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.